

+Plus

プラス

2021
春号 **30**

特集

新年度だから
知っておきたい
子どもの病気とケア





松本市を中心に中信地域で「断らない医療・関わり続ける医療」を展開する松本協立病院。第5回の「おしえて！ドクター」では、小児科医の鈴木直美医師に、「新年度における子どものケア」について聞きました。

鈴木 直美 (すずき なおみ)

診療科：小児科

出身地：上伊那郡 辰野町

経歴：1993年 京都大学医学部卒 長野中央病院にて研修開始

1994年 松本協立病院に異動

1998年 小児科研修開始

2001年 信州大学医学部附属病院、長野県立こども病院にて専門研修

加入学会：日本小児科学会、日本小児科医会、日本小児精神神経学会

趣味：読書、パズル、卓球

ひとこと

病院経営としては困るものの(笑)、子どもたちが元気なのがやっぱり一番の願い。予防接種、乳児健診はぜひ協立で。

新年度だから
知っておきたい
子どもの病気とケア

新年度になり、 子どもの病気が心配です

初めての集団生活や、入学などで環境が変わることは、子どもにとってストレスです。体にも負担がかかるので、風邪をよく引いたり、疲れやすいということが起こりがちな時期です。

例えば熱があっても、おっぱい・食事がほぼいつもどおり取れていて、比較的元気があるなら、一晩様子を見てから受診しても大丈夫です。発熱に加えて、咳がひどくて顔色が悪い、吐いてしまったり飲んだり食べたりできていない時は、早めの受診をおすすめします。熱性けいれんも緊急性があるので、救急で受診してください。

5月の連休は、緊張の糸が切れて、一気に疲れが出るころでもあります。体をちゃんと休ませる時間を取ってあげてください。子どもが疲れていたなら、「休もうか」と声をかけ、安心させることも大切です。

園や学校を休ませて 様子を見る時は？

余計な体力を使わないためにも、外出は原則禁止です。お腹の調子が悪くなければ、食事も普通でOK。咳が多いなど、周りにうつす可能性がある間は、家でおとなしく休みましょう。症状が治まってきても、子ども本人が行きたがらないなら、無理やり登園・登校させない判断も必要です。

親が医者へ連れて行けず 祖父母などに頼む時 どんな準備が必要？

ふだんの子どもの様子をよく知らない人が医者へ連れて行かなければいけない時もありますね。そんな場合は「最初の症状がいつ出たか」「受診までの症状の変化」「体温の変化の記録」などをメモに書いて、医師に渡せるようにしておいてください。母子手帳、お薬手帳もあると、診断の役に立ちます。

今ごろの子どもの様子 気を付けることは？

「何となく元気がない」「疲れた顔をしている」「食欲が落ちてくるかも…」というのはサインの一つ。"いつもと違う感じ"を気付けるように、保護者の方が意識してみてください。

体の不調は心の不調ともつながります。一時的だと思っていながら、それがきっかけで子どもの心が変わっていくこともあります。一番近くにいる大人が、子どものサインに気付けるようにしたいものです。

核家族化で頼る人がいない保護者の方の不安にも、親身にお応えできるよう心掛けています！



小児科の発達外来について

「発達障害」「こどもの心」 協立の小児科にご相談ください

健診で発達の遅れを指摘されたり、園や学校で集団生活になじめないなど、子どもの発達に関する心配ごとがある時は、「発達外来」のある当院へご相談ください。幼児から小中学生まで

を対象に、作業療法士、心理療法士など専門のスタッフと協力して診療にあたります。

発達障害は「治る」ということとは違い、子どもの特性、保護者自身の特性を理解した上で、どう対応したらいいかを身に付けてもらうことが診療の目的です。初診は予約制となっており、しっかりと時間を取ってお話をお聞きます。

きょうりつの

#05 医療安全対策室

安心・安全な医療のために“寄り添う”存在として



「時間も労力も必要ですが、いつも笑顔で心掛けています」 写真左から：佐藤 英子(さとう えいこ) 高橋 之(たかはし ゆき)



医療機器の管理、救急蘇生トレーニングも担当

医療に関わることで、「これは大丈夫？」と感じたら
いつでも気軽ににご相談ください

「医療安全対策室」では、院内で起きた事故の報告をスタッフから受け、解決に導き、今後の対策まで考えます。患者さんからは、治療に関する相談を受け付けています。感染対策にも関わり、来院時にお願している体調・行動チェックシートの管理なども仕事の一つです。「医療事故のご相談では、その後の経過についても、解決するまでフォローしていきます」。

医療の安全・安心は、一人だけでは実現できません。協立では、医師、薬剤師、看護師のほか、放射線科の技師や事務の職員も安全対策のメンバーとして

て加わって、コミュニケーションを取ることでチームワークを高める努力をしています。

「少しでも新しく正しい情報を伝えようと掲示物にもこだわります。日々の仕事をする中で『この用語でちゃんと理解されるかな？』という相手の立場に立って考えることを意識しています。分かりにくいなどのご意見があれば、ぜひ気軽に医療安全対策室にお知らせください。何かあった時にこそ寄りやすい存在でありたい、という強い思いを胸に笑顔で励んでいます。

ここが自慢!

Smart Bed System (スマートベッドシステム)



ベッドで休まれている患者さんの状態をリアルタイムで把握ができ、電子カルテやナースコールとも情報の連携をしています。いつでも患者さんのそばで対応できる安心のシステムです。

New Doctor

新規着任医師紹介



総合診療科

田畑 洋輝 (たばた ひろき)

出身地 … 伊那市

出身大学 … 高知大学

所属学会 … なし

趣味 … 最近の楽しみは子供と遊ぶこと/温泉旅行/
デジモノガジェットいじり

Message

半年間、千葉県にある亀田総合病院の集中治療科で研修をして参りました。松本協立病院をかかりつけとしてくださっている方、当院を受診していただいている方、地域の先生方から紹介された患者さんが重症化した際にお役に立てると幸いです。改めてよろしくお願いたします。



内科専門研修専攻医(循環器内科)

高橋 美紀 (たかはし みき)

出身地 … 伊那市

出身大学 … 聖マリアンナ医科大学

所属学会 … 日本内科学会

趣味 … 昼寝/旅行

Message

諏訪中央病院から内科研修にて参りました。地域の医療に少しでも貢献できますよう精進したいと思っておりますので、半年間という短い間ですがよろしくお願申し上げます。



けんこうレシピ kenkou Recipe

春色 旬の食材で健康レシピ

今回ご紹介するのは、彩りが華やかになり、カルシウムが取れる「えび」を使ったメニューです。春は桜えびの旬の季節です。お好み焼きの具や、春キャベツとの和え物にしても絶品です。色が鮮やかで、磯の風味が強く、カリカリした触感が特徴で、そのまま料理に使います。

病院で使用する場合は、誤嚥を防ぐために「煮えび」(釜揚げ桜えび)をスチームコンベクションで5分ほど蒸し、蒸したときの汁も調味料と一緒に野菜に和えます。海老の旨味がすべて料理に使われるので、一味違います。

煮えびはご家庭ではあまりなじみが無いので、似た材料の「干しえび」を使うと保存も効き手軽です。「干しえび」は、水かぬるま湯で柔らかく戻してから使用し、戻し汁もだし汁として使用します。桜えびに比べて、色は地味ですが、柔らかく旨味が強いので、中華料理にも多く使われます。歯が悪い方や、飲み込みにくさを感じる方は、戻してから、細かく切って使用すると一段と食べやすくなります。

見た目も華やかで、春らしい一品、ぜひご家庭でも試してみてください。

ほうれん草と えのき茸のお浸し

干しえびはカルシウムが豊富。10gで、牛乳1杯分(約200mg)のカルシウムが取れます。ほうれん草を小松菜にすると、さらにカルシウム摂取量が増えます。骨粗しょう症予防に、ぜひお試しください。

材料(2~4人分)

ほうれん草	200g	(A)	薄口しょうゆ	大さじ2
えのき茸	50g		みりん	大さじ2
干し海老	15g		干し海老の戻し汁	

作り方

<下ごしらえ>

- ・干し海老は、水の中でサッと洗って、ごみなどを除き、水気を切る。
- ・ポウルに干し海老を入れ、干し海老の2倍の水を入れ、30分~1時間戻しておく。(戻し汁はだしとして利用するので捨てない。)

- 1 ほうれん草をきれいに洗う。特に根元の泥をきれいに落とす。
- 2 えのき茸は、根元を切ってほぐす。鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々を加え、1分ほど茹でたら、ざるにあげて水気を切る。
- 3 同じ鍋に再びたっぷりの湯を沸かし、塩少々を加えて、ほうれん草を1分ほど茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞り、5cmほどに切る。
- 4 ポウルに、(A)を入れ、ほうれん草、えのき茸、干し海老を入れて混ぜる。
- 5 汁ごと器に盛ってできあがり♪

オススメ食材を使った
レシピをご紹介します!



中信健康友の会 だより

2021.APRIL



健康友の会ってどんな組織？

「友の会」は1974年に(当時の呼称:協力会)、松本の地に誕生して以来、中信地域に1.7万名近い会員さんを擁する大きな組織となりました。その活動の柱は「健康づくり・助け合い・まちづくり」です。

健康づくりの中心は、友の会健診、健康体操、ウォーキング、医療懇談会などです。特に2009年から始まったバランスボール体操は各支部で好評となり、参加人数は年間1,000名を超えるブームとなりました。骨密度計を使っての健康チェックも行い、楽しく誰もが参加できる友の会活動の真骨頂となっています。

他にも各種ボランティア活動を始めとして、出勤回数年間10,000回の顔見知り同士による通院送迎、職員も多数参加する懇親会・旅行などに取り組んでいます。

私たちの願いは「安心して住みつけられるまちづくり」です。みんなの知恵と協力があれば必ず実現できる目標です。

みなさんも
中信健康友の会に
入りませんか？

詳しくは職員にお尋ねください。



中信健康友の会

〒390-0817

松本市巾上9-26 松本協立病院内

TEL 0263-32-9033

友の会
ロゴマーク
について

2011年制定。「友」をデザイン化。健康づくりの三つの基本「正しい姿勢」「準備体操」「リズムカル」を表現しています。

活動報告

友の会のバランスボール班会は、健康チェックリストに基づいて、感染対策を徹底した上で行っています。

芳川支部バランスボール班会

芳川支部のバランスボール班会は、7年近く継続しています。芳川公民館を会場に、月2回、15名の仲間が集まり、リンパマッサージ・ストレッチ・バランスボール体操を楽しんでいます。時には、バランスボール後にウォーキングをしたりと、コロナ禍の運動不足を気持ちよく解消しています。



新入職員オリエンテーションで「友の会」を紹介

新入職員オリエンテーションが、4月1日～5日まで松本市勤労者福祉センターで行われました。熱気あふれる38人の職員に向けて、中信健康友の会細川泰啓事務局長が「共同組織・中信健康友の会について」の説明をしました。「友の会の会員になって、友の会活動に参加しましょう！」の呼びかけに、大勢の新入職員が入会してくれることを期待します。



協立 2021 Spring 写真日記

PHOTO DIARY



松本協立病院の
できごとを
写真で紹介!



2021.1.24(日)

雪かき隊の出動です

雪の少ない冬でしたが…広い駐車場の雪かきにホイールローダーが出動しました。



2021.1.29(金)

美味しいお弁当に感謝

松本市内の飲食店で作る「ジョーカーマッチメーカーズ」よりお弁当100食の無償提供がありました。



2021.2.25(木)

消防避難訓練を行いました

各職場からの避難誘導とエアストレッチャーの使用訓練を実施。寒い中でしたが真剣に取り組みました。



2021.4.1(木)

女性事務職員の制服が一新!

サクスブルーの制服で爽やかな笑顔の接遇を心掛けています。



2021.4.1(木)

入職式

松本市勤労者福祉センターにて入職式を行いました。医師3名を含む、38名が入職しました。

編集後記

今年は桜が一気に咲いて、あっという間に散ってしまった印象があります。休日、「今を逃すと散ってしまうのでは…」と不安になり桜巡りのドライブをしました。桜が咲くと新年度を実感します。年度始めは何かと忙しく、総務の私は入職式からずっとバタバタっぱなしです。広報誌と院内報の発

行も重なりあっちへうろうろ、こっちへうろうろ。この記事を書いている今は、ようやく一息つけそうだと思っているところです。が、連休まではこの勢いが止まらない雰囲気、大きなため息をついてしまいました。/総務課 柳 未来

新型コロナウイルスワクチンの接種について



自治体からの新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせが段階的に送付されます。

当院でも松本市と協力して接種を行う予定ですが、直接の問い合わせや予約のご連絡はお受けしていません。接種に不安がある方は右記相談窓口をご利用頂くか、かかりつけ医にご相談ください。また、予約の開始などは、お住まいの自治体からの情報をご確認ください。

接種への疑問・不安がある場合は

厚生労働省 新型コロナワクチン相談窓口

0120-76-1770 午前9時～午後9時(毎日)

副反応等の専門的な相談は

長野県 ワクチン接種相談センター

026-235-7380 午前8時30分～午後9時(毎日)

松本市の接種についてのお問合せは

松本市 新型コロナワクチンコールセンター

0263-78-1700 午前9時～午後5時(毎日)

外来診療ご案内

受付時間 8:30~16:30

診療時間 9:00~

診療に関する相談・上記時間外での救急診療

TEL. 0263-35-5300

予約・変更など(平日9:00~16:30)

TEL. 0263-35-5288

地域医療福祉連携室

受付時間 9:00~17:00

TEL 0263-35-6999

FAX 0263-35-5338

紹介のお問い合わせは、
こちらへお願いします。

健診・人間ドック

受付時間 9:00~12:00

14:00~17:00

TEL 0263-35-0479

FAX 0263-35-1766



 **松本協立病院**
MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

〒390-8505 松本市巾上9-26

TEL 0263-35-5333 FAX 0263-36-0370

メールでのお問い合わせは、ホームページの
お問い合わせフォームよりお願いします。

HP <http://www.chushin-miniren.gr.jp>

塩尻協立病院 /0263-53-5353

山形協立診療所/0263-98-3933

大町協立診療所/0261-26-5200

表紙の人

鈴木 直美 医師

3人の子どものお母さんでもある鈴木医師。息子さん
が卓球を始めたのをきっかけに、大学時代以来やって
いなかった卓球を再開しました。