

News Letter

子供たちについて

小児科医師 遠藤友子

みなさんこんにちは。
幡多けんみん病院小児科の遠藤です。

今日は、我々小児科医が日々関わっている「こどもたち」についてお話ししたいと思います。



小児科には毎日、体や心に様々な問題や不調を抱えた子供達がやってきました。短期間で治るものから、入院や長期の治療が必要なものまで、それは様々です。私たちは、そんな子供達の困りに寄り添い、励まし、なんとか苦痛を和らげようと、あの手この手を尽くしています。

でもこれも、子供達自身が「しんどい」「くるしい」「困っている!」と訴えてくれる、もしくは周りの大人がその問題に気づき、診察室の扉をあけてくれるから、サポートができるのです。

もちろん私たちの仕事は、困ったことがあって診療を希望する人を助けること、なのですが、今日私がみなさんと一緒に思いを馳せたい「こどもたち」は、一言で言えば、「手のかからないこどもたち」です。

兄弟の中では、体が健康だったり、いちばん扱いやすく、言うことを良く聞く子。学校のクラスの中では、優等生で、反抗したり輪を乱したりしない子。こういう子供達の毎日も、決して平坦ではなく、お母さんやお父さんの関心を必ず必要としています。



子供達を導き育てることは、本当に手間のかかる大変なことです。漏れ出てくる訴えや問題に対処するのが精一杯で、大人の方が余裕をもって主導権を握れることは実際にはほとんどありません。なので、やっぱり問題なく、すっと通り抜けて行くような子供達は、つい、「あの子は大丈夫」と手や目をかける時間が短くなってしまう。これは、慌ただしい毎日の中では仕方ないことかもしれませ

ん。だからこそ今日、わざわざ思いを馳せてみたいと思うのです。うちの良い子が何を感じ、日々どういう努力をし、平穏な毎日を紡いでいるのか。

特別なことは何も要りません。関心を向け、「あなたを気にかけている」このメッセージを言葉や態度で具体的に示すこと、これが「こどもたち」にとって一番の力になります。日々の小さな悲しみや悔しき、言葉にするほどではなくても、子供はまだ1人きりで処理できるほど成熟していません。大人にとってとはとるに足らない、大きな病気なんかとは比べ物にならないような事象でも、処理方法を間違えればそれは子供の心に澱のように積もっていきます。何も根掘り葉掘り細かく報告させる必要はありません。子供が何かを乗り越える時、いつでも支える用意があることを示すだけで良いのです。それは少しのスキンシップだったり、寝る前のひと時ゆっくりにお茶を飲む5分間だったり、示し方は様々ですが、「そんなことは当たり前だから伝わっているは



ず」ではなく、具体的に示してあげることが大切です。子供は見守られているのを感じると安心して過ごすことができ、次第に成熟して自分で問題を処理できるようにになります。

大きな病気の兄弟がいる子供も「良い子」であることが多いと思います。病気の子供に手がかかるのは当たり前のことです。親自身も悲しみや不安を抱えることも自然なこと。それを理解したいと思うがゆえ、良い子になるケースが多いのですが、同時に兄弟である子供も必ず不安や悲しみを抱えているはず。小さな子供であっても家族の一員ですから。また、親のように病気の状況や見通しを理解できない不安や、たくさんの人に世話をされている兄弟への嫉妬など、様々な感情が入り交じり、そういう感情を抱く自分を責めているケースも多くあります。

いつもいつもは難しくても、時々「あなたもつらいよね」と気持ちに寄り添うことがあったり、お父さん、お母さんの気持ちも少しは話してあげてもいいかもしれません。家族は、そういう感情を持ち寄っても良い場所、ひとりでは頑張れなく

ても、みんなが支え合って乗り越えるという道がある、と伝えることになるからです。様々な困難や試練はつらいこともありますが、それは周囲の大人の支えによって乗り越えられたとき、必ず子供達の人生の糧になると信じています。

私たち小児科医の仕事は、苦しみに困っている子供達とその家族を助けることです。でも、それと同時に地域の子供達すべてを健やかに育くむお手伝いもできたらと思います。そういう気持ちで今日は「うちのいい子」や「近所のいい子」、「クラスのいい子」達に思いを馳せてみていただきたいと思っています。



糖尿病教室の案内

血糖値のコントロールで悩まれている方や、ご家族など興味ある方はどなたでもご参加ください。

第1回

平成26年10月19日(日)

13時〜14時半

①「糖尿病の基礎知識」

内科医師 稲田 昌二郎

②「シックデイって何?こんな時あなたはどうする?」

糖尿病療養指導士 和田 望

③「食事療法の基本」

栄養士 出原 麻衣

第2回

平成26年11月9日(日)

13時〜14時半

①「糖尿病の薬について」

「あなたの飲んでるサプリ、本当に大丈夫?」

薬剤師 尾崎 真利子

②「糖尿病患者のフットケア」

「あなたのお足、大丈夫?」

糖尿病療養指導士 田中 千明

③「献立の立て方と嗜好食品」

管理栄養士 野村 愛

第3回

平成26年11月30日(日)

13時〜14時半

①「実際に血糖値を測ってみよう」

臨床検査技師 野町 真由

川窪 美乃莉

②「運動療法について」

理学療法士 今橋 一幸

③「コツをおさえて」

お正月を楽しもう! 管理栄養士 井上 那奈

会場:

高知県立幡多けんみん病院 3階 中会議室

【参加申し込み予約及び問い合わせ先】 TEL(0880)666-2222

看護師 新見

・患者さんへお願い

お名前の確認は医療安全の基本です。患者さんを間違わない為に、御本人にフルネームを言っていたいただくのが一番確かです。

お名前を呼ばれましたら、フルネームでお伝えください。



食欲の秋

栄養科

秋は食べ物が美味しくて、ちよつと食べ過ぎてしまいがち。美味しいものを、安心して、美味しく食べるために「太らない食習慣」を身につけておきますか？

☆なぜ秋は食欲旺盛になるの？

野生の動物たちは、きたるべき冬に備えてたくさん食べる必要があります。

いつも食べるものがあるわけではない動物たちは、たくさん食べ物があろうちにできるだけ多く食べたためにおき、食物の少なくなる冬に生命維持のエネルギー源として蓄えておく。・・・というように秋の旺盛な食欲にも目的があるのです。



☆食欲の秋は肥満を気にしない季節

人間にも、多少の野生習性が残っているのか、食べ物が美味

しすぎるのか、秋には食欲が旺盛になります。

秋に食べ過ぎて、冬に動かず、お正月休みが終わって体重計に乗って増えた体重にビックリ!! そんな経験はありませんか? 秋の食べ過ぎは脂肪をそのまま体にためこむこととなります。それは単に食事量だけの問題だけではなく、寒い冬では運動量はやや落ちること、身体自身も代謝量が減少することも影響しています。ですから人間が本来のままに食欲を堪能してしまうと、肥満へとつながるのです。

食べ過ぎること+運動不足+基礎代謝の減少=肥満(季節変動)という公式です。



☆肥満を防ぐ4つのポイント

・よく噛んでゆっくり食べる

よく噛みながら食事時間をゆっくり楽しむことで味覚を楽しめ、満腹感をしっかりと実感でき食べ過ぎ防止ができます。一口20回といいますが、まずは、一口10回から始めましょう。



・夜遅い食事を止める

就寝前3時間以内の食事は控えましょう。特に脂っこいものや甘いものなどは避けましょう。秋の味覚の1つ「果物」には糖分(吸収しやすい果糖)がたくさん含まれていますので、夜ではなく、できれば朝や昼間に食べましょう。



・きものに体を動かす

秋は涼しく、体を動かすことも適しています。忙しいとどうしても運動する時間をとれないとあきらめてしまいがちですが、通勤時を利用して少し多めに歩く、ストレッチ、腹筋などちょっとした時間で行えることをこまめに行いましょう。立っている時や座っている時の姿勢に少し気をつけ、お腹を引っ込めるだけでも腹筋がつき、エネルギー代謝のよい体を作ることができます。



・ストレスをためない

やけ食い、どか食いはいはストレス解消のための場合が多いです。無理な食事制限によるダイエツ

トも大きなストレスです。「大好きだったものが食べられない」というストレスは、必要以上に食べることに執着する危険をはらみます。空腹は我慢できなくても、疲労がたまったり、睡眠不足が続いていたり、人間関係がうまくいかなかったり、そういったストレスが引き金になり、ものすごい食欲が襲ってくるのです。無理なダイエツ、急激なダイエツをしないこと、ストレスをためないことが大事です。



☆食欲を抑えるツボがある??

耳には、空腹時のイライラを鎮め、食欲を抑えるツボがあるそうです。食べることへの欲求を完全にコントロールすることはできないが、心穏やかにダイエツに取り組みたいという人にはおすすすめです。



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの**（**薬剤情報提供書・お薬手帳など**）を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

第22回幡多ふれあい 医療公開講座



日時：平成26年10月26日（日）

13時 会場
13時半 開演

場所…

大方あかつき館

レクチャーホール
(黒潮町入野)

演題…

①この時期に流行しやすい

感染症と防ぎ方

～感染性胃腸炎・

インフルエンザなどについて～

幡多けんみん病院

感染管理認定看護師

岡本 亜英



②大事な命を自ら失わない為に
～私たちが出来ること～

幡多福祉保健所

障害保健福祉担当チーフ

矢野川 史子

(参加費)

無料

どなたでも参加できます。

(主催)

幡多けんみん病院

(後援)

四万十市、宿毛市、大月町、
土佐清水市、黒潮町、三原村、
幡多福祉保健所、幡多医師会、
高知新聞社、RCC高知放送

みなさまお誘いあわせの上

ふるってご参加ください。

「問い合わせ先」

幡多けんみん病院

(経営事業課)

・(0880)66・2222

*各市町村担当部署

幡多けんみん病院における権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが守られることを期待する権利
4. 自分の希望を伝え、医療に参加する権利
5. 人間としての尊厳が守られることを期待する権利

統計	9月
外来患者数	11,150人
新外来患者数	1,687人
新入院患者数	551人
退院患者数	508人
平均在院日数	13.25日
救急車・時間外患者	1,033人
手術件数	183件

