

## ふれあい

ご自由に  
お持ちください一般財団法人光ヶ丘愛世会  
光ヶ丘スペルマン病院

Vol.20

今  
回  
の  
特  
集  
記  
事

「小児科のあれこれ」



基本理念

○愛を持って奉仕します ○人間の尊厳を大切にします ○祈りつつ努力します

写真：緩和ケア病棟ラウンジの様子

## コロナ禍のオリンピック開催について思う事

地域医療連携室 主任 齋 直文

平素は当院との医療連携につきまして、ご高配をいただき誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、予防と対策を徹底しながらワクチン接種が進んでいます。現在は、12歳以上の年齢の方のみが対象となっているワクチンですが、ワクチンを受けたくても受けられない方もいます。よって、大人が一人でも多くワクチンを接種し、集団免疫を確立させ、この流行を終息させることが、未来を担う子どもたちのためになります。

2020年に開催予定だった東京オリンピックが1年遅れで、開催されるものの、海外からの観客の受け入れを断念するなど、人流を極力抑制し開催されるオリンピックに賛否両論あります。国民の命や健康を守り、安心安全のオリンピックの実現が望まれます。

4年に一度開催される「スポーツの祭典」であるオリンピックの理念は、「スポーツを通して文化や国籍などの違いを超え、フェアプレイの精神を培い、平和でより良い世界を目指す」ことです。東京オリンピックを見た子どもたちが、いつの日か日本代表として世界で活躍していることでしょう。オリンピックが開催されることで日本を元気に、また世界の平和の架け橋となるよう祈ります。

当院の小児科の実際、どんなところなのか、どのようなことをしているのか、患者さんや医療関係者の方々に少しでもご紹介できればと思います。

ご挨拶



小児科  
柿澤 美保

こんにちは。小児科医師の柿澤です。  
みなさんは、朝ごはんはいつも何を食べますか？  
栄養療法はいつも摂っている食事内容の確認から始まります。  
子どもたちの多くはタンパク質の摂取不足、鉄不足などがみられます。  
食事内容の変更と、鉄剤の投与によって、まずは風邪をひきにくくなり、かかっても悪化しにくくなります。外来に来るとギャーギャー泣いていた子がニコニコしてくれるようになったり、喘息の薬をやめたり、アトピーが改善したり、チックが治ったり、立ちくらみや頭痛、腹痛がなくなります。このような変化は少しずつ起こります。  
現在は、年2回の採血と定期薬の処方を行っております。子どもたちは、外で遊ぶべきであり、朝からしっかりタンパク質の豊富な食事をとるべきです。こんな毎日の積み重ねが非常に重要なんだということを毎日実感させられています。

小児科診療時間

| 診療時間              |                   | 月    | 火             | 水             | 木             | 金             | 土  |
|-------------------|-------------------|------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|
| AM                | 09時00分～<br>11時30分 | 大学医師 | 柿澤            | 柿澤            | 大学医師          | 柿澤            | 柿澤 |
|                   | 13時30分～<br>15時00分 | 大学医師 | 乳児健診<br>(予約制) | 予防接種<br>(予約制) | 乳児健診<br>(予約制) | 予防接種<br>(予約制) |    |
| 15時00分～<br>16時00分 | 柿澤                |      | 柿澤            | 大学医師          | 柿澤            | —             |    |
|                   | 16時00分～<br>18時00分 | 柿澤   | —             | —             | —             | —             |    |



※乳児健診、予防接種の予約数次第では一般診察が早まる場合がございます。 一般診察 乳児健診 予防接種

小児科について聞いてみよう!!



- Q 紹介状がなくても、受診することはできますか？  
A 紹介状（診療情報提供書）が無くても受診できます。他の医療機関に通院されている方は、経緯を正しく理解してより良い診療にするためになるべく紹介状（診療情報提供書）または、お薬手帳をお持ちになってください。
- Q 初めて受診するのですが、予約は必要ですか？  
A 予約は必要ありません。乳児健診や予防接種のみ予約制になります。
- Q 学校にいらっているので予防接種の時間に間に合いません。どうしたらいいですか？  
A 小学生・中学生などのお子様の予防接種の時間帯は、夕方でも可能ですので、まずは小児科外来にご相談ください。
- Q 予防接種のスケジュールを教えてくださいませんか？  
A 当院では、予防接種後に次のスケジュールについてのお話をしております。また、乳児健診と一緒にワクチン接種も可能ですのでお気軽にお声がけください。

# モイストケア

## (湿潤療法)を

### ご存知ですか？

従来の治療方法は、ケガや火傷を負うと、創面を消毒し、軟膏を塗り、ガーゼを当てて乾燥させ、カサブタを作る手法をとっていました。それに対し、湿潤療法は、創面を水道水などで洗浄後、消毒はせず、創面が乾燥しないようしみ出る滲出液で満たし、カサブタを作らずに治療する最先端の治療方法であり、最大の効用は痛みが劇的に減少することです。

### 従来の治療

- 乾燥を促すため、創面を濡らすことや入浴は不可。
- 痛みがしばらく続く。
- ガーゼとキズが癒着するので、交換する度激痛を伴う。
- 傷跡が消えにくい。



### モイストケア

- 濡れても問題なく、入浴も可。
- 痛みが早く治まる。
- 治療（被覆材等の交換）にほとんど痛みがない。
- 従来の治療に比べ治癒が早く、傷跡が残りにくい。

## 栄養療法とは？

ひとの体内の栄養素の過不足を図り、高タンパク質を中心にビタミン・ミネラルを加えながらバランスを整え、必要な栄養素を補給することで体質改善を目指します。



### 必要な栄養素

#### 三大栄養素

タンパク質

脂質

糖質(ブドウ糖)

#### ビタミン

ビタミン A

ビタミン B 群

ビタミン C

ビタミン D

ビタミン E

#### ミネラル

鉄

カルシウム

マグネシウム

銅

亜鉛

マンゼン

セレン

### ☑ チェック！

その不調、**栄養不足**が原因かも

- 疲れが取れにくい
- 肌の調子がよくない
- 甘いものがやめられない
- 気持ちが落ち込みやすい
- イライラしやすい
- 風邪をひきやすい
- 抜け毛が多い
- 爪の具合が良くない
- よく眠れない
- 集中力がない

### ☑ チェック！

こんな方は、**栄養不足**になりがちです

- 病中・病後
- 成長期
- スポーツをしている
- 妊娠・授乳中
- ストレスを感じている
- 勉強や仕事で毎日忙しい
- ダイエット中
- 食事の時間や内容が乱れがち

### あなたは大丈夫？

どんな栄養素が不足しているか、知っていますか？

たんぱく質やビタミン、鉄や亜鉛などのミネラルの量と、それらの栄養素がきちんと働いているかどうかを数値で知る方法があります。

詳しい血液検査を  
してみよう！

# レスパイト入院のお知らせ

「レスパイト」とは、小休止・一休み・息抜きという意味であり、レスパイト入院とは、在宅での介護を担われているご家族が日々の介護に疲れを感じ、介護力の限界を超え介護不能となることなどを予防するための入院をいいます。

## 利用対象の事例

- 介護保険によるショートステイの利用困難な方
  - 治療に関わる処置が必要な方
  - 介護で身体が疲れた。少し休みたい。
  - 冠婚葬祭があり、介護するのが一時的に難しい
  - 自身（介護者）が病気になってしまい、介護が難しい
  - 旅行に出かけたい
- などの理由で短期入院ができます。



## レスパイト入院とショートステイの違いについて

- レスパイト入院・・・「医療保険」  
病状は安定しているものの、在宅で医療機器などを使用している方、何らかの医療的処置を要する方など、常時の介助を必要とする方がご利用いただけます。
- ショートステイ・・・「介護保険」  
介護認定を受けている高齢者が、数日間泊りで施設サービスを受けることができます。

ご相談は  
こちら▶

光ヶ丘スペルマン病院  
地域医療連携室

TEL: 022-298-8580 (直通)  
FAX: 022-298-8583 (直通)

## 交通アクセス



### バスでお越しの方

- 仙台駅前ロフト西側（18）バス停より  
鶴ヶ谷7丁目行き保健環境センター前下車徒歩5分
- 仙台駅前ロフト西側（19）バス停より  
中江・二の森経由・東仙台営業所行き  
東仙台4丁目バス停下車徒歩1分



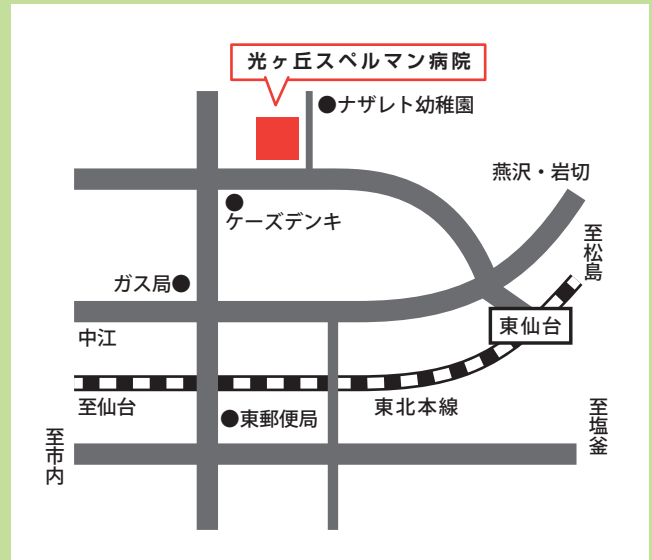
### JRでお越しの方

- 東仙台駅下車、徒歩：10分 タクシー：3分



### お車でお越しの方

- 利府方面からお越しの方  
利府街道、東仙台2丁目交差点を右折し約500m先右手です
- 仙台駅方面からお越しの方  
45号線を苦竹方面に進み、坂下交差点を左折、  
約1.3km直進し、栢江交差点を右折後、約300m先左手です



## 編集 後記

自宅近所にあります、うみの杜水族館で昨年中止となった「魚を着に日本酒ナイト」「夜の蛍の水族館」イベントが復活開催！コロナで沈んでいた我が家の周辺の施設も賑やかさを取り戻してきており、喜びを噛みしめています。当たり前の日常の大切さを再確認しつつ、油断のない行動を心掛けていきたいと思うこの頃です。  
(地域医療連携室 / E.K.)

発行日：令和3年7月 発行：光ヶ丘スペルマン病院

URL <https://spellman.or.jp>

地域医療連携室 室長 田島 直美

連絡先：光ヶ丘スペルマン病院 地域医療連携室 〒983-0833 宮城県仙台市宮城野区東仙台六丁目7番1号

TEL：022-257-0231(代表) TEL：022-298-8580(連携室直通) FAX：022-257-0201(代表) FAX：022-298-8583(連携室直通)

