

2010年9月10日

(第29号)

獨協医科大学病院だより

— Dokkyo Medical University Hospital News —



日本医療機能評価機構 日本医療機能評価機構認定病院

平成22年(2010年)

9月

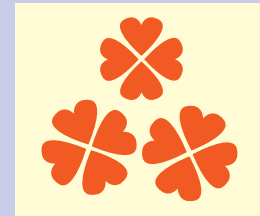


第29号

身近な病気 Q & A



小児の睡眠呼吸障害について



獨協医科大学耳鼻咽喉・頭頸部外科 講師 中島 逸男

**こどもが大きないびきをかいて寝ています。病気でしょうか。**

小児のいびき、睡眠中の呼吸障害の主な原因は口蓋扁桃（扁桃腺と呼ばれているもの）の肥大、アデノイド（鼻の奥に位置する口蓋扁桃と同じ組織）の肥大による鼻呼吸障害です。鼻かぜによる短期間のいびきは問題になりませんが、お子さんがいびきをかいて眠っているときに、胸の動きを観察してみてください。いびきに伴って、胸が大きくへこんでいるようであれば注意が必要です。

数ヶ月にわたり毎晩大きく苦しそうないびきが続くようなら、耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。可能であれば家庭用ビデオでお子さんの寝ている様子を、パジャマの前を開いて、顔から胸（おへそのあたり）までを一画面に5～10分ほど記録し、受診時に持参していただくと参考になります。

**放置することでこどもの発育に影響しますか。**

こどもの睡眠中の呼吸障害は発育や勉強に支障がでると考えたほうがいいでしょう。「寝る子は育つ」ということわざがありますが、お子さんの成長に必要な成長ホルモンは眠ってしばらくして深い睡眠に入ったときに多く分泌されます。睡眠中の無呼吸や低呼吸があると、良い睡眠がとれず、からだの発育にも影響すると考えられます。

また最近では小学校での全国的な調査で、いびきをかくこどもには学習意欲が低下していたり、落ち着きのないこどもの割合が多いという結果がでました。

つまり間接的には勉強に支障がでてくると、考えていいと思います。

**どのような検査、治療をするのですか。**

夜間睡眠中の呼吸状態をモニタリングする器械を夜間装着します。幼稚園の年長さんほどの年齢であれば、お母さんと一緒に一泊入院して脳波を含めた多数のモニターを装着して夜間を通して記録します。眠りの深さや体の向き、いびき音の有無、無呼吸や低呼吸の有無、手足のうごき、心拍数などを診断します。

検査によって一定以上の睡眠中の無呼吸や低呼吸が確認された場合は治療の対象になります。アデノイドや口蓋扁桃の肥大が原因である場合には手術によって切除・摘出することでその多くが治ります。アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎（蓄膿症）などでも鼻呼吸が障害されることで容易に睡眠中の呼吸障害が生じるので、家庭での鼻吸引やくすりの内服、点鼻（はなスプレー）による治療を行います。また高度の肥満のあるお子さんには医師の指導に基づいた食事療法や運動療法を行います。

【病気療養中のやさしい食事について】4回シリーズ 第3回

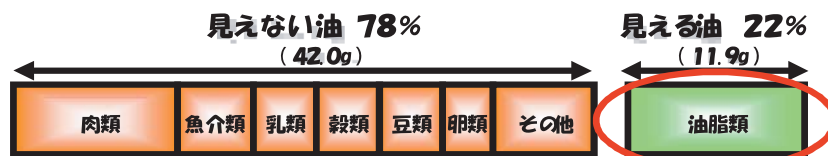
見える油・見えない油

獨協医科大学病院 栄養部

現代の食生活は、動物性脂肪やコレステロールの多い食品、外食を食べる機会が多く、高エネルギー・高脂肪など生活習慣病に関わる食生活への問題点が多くみられます。

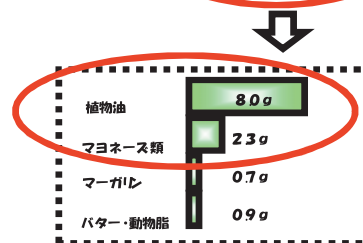
私たちの食事には「見える油」と「見えない油」があり、調理に使う『見える油』の摂取の1日の目標摂取量は約大さじ1杯分で油全体量の2割程度です。残りの油は「見えない油」として摂取しています。「見えない油」で一番多いのは肉類、次に魚介類、乳類と続きます。

毎日食べている油の8割近くは
見えない油で摂取しています。



☆各食品に含まれる「見えない油」（参考）

	1食分の目安量(g)	脂質量(g)
豚バラ肉	80	27.7
たまご	50	5.2
豆腐	100	12.6
牛乳	100	3.8



資料：平成18年国民健康・栄養調査報告 改編

一般に、ラードなどの動物脂には、**飽和脂肪酸**が多く含まれていて、サラダ油やマヨネーズなどの見える油である植物油には、**不飽和脂肪酸**が多く含まれています。

☆不飽和脂肪酸を多く含む魚（参考）

	1食分の目安量(g)	EPA(g)	DHA(g)	エネルギー量(kcal)
はまち	80	1.2	1.4	205
いわし	80	1.1	0.9	174
さんま	100	0.8	1.4	310

魚は動物性だけど、不飽和脂肪酸が多いんですよ！



肉などに含まれる飽和脂肪酸の摂り過ぎるとコレステロール値を上げる原因になりますので注意しましょう。

動物性ですが魚類の油は不飽和脂肪酸の仲間であり人間の体内では合成できない**EPA（エイコサペンタエン酸）**、**DHA（ドコサヘキサエン酸）**という抗酸化作用がある良い油をたくさん含んでいます。

毎日の食事に魚料理を取り入れることをお勧めします。



こんにちは ボランティア団体

「あそびのじかん」「おんがくのじかん」です



連携医療部

「あそびのじかん」

私たちは、病院ボランティアとして、小児科に入院中の子どもたちにベッドサイドから楽しい時間を提供しています。なかなかベッドから移動できない子どもたちに、ベッドサイドから感覚遊び、音楽遊びを通して楽しく過ごしてもらおうと思ってはじめました。珍しい楽器や、海の音が鳴る楽器、きらきら光るライトやアロマの香りなど、嗅覚、触覚、視覚、聴覚など感覚を刺激し、その時間を楽しみます。私たちが一番大切にしているのは「楽しいね。」「きれいだね。」と共感すること、子どもたちが、自分の楽しいと思うことを自ら選んで楽しむという自発性を尊重するということです。



「おんがくのじかん」

今年の5月から、キリン福祉財団の助成金をうけて始まりました。ピアノの音色をベッドサイドから共に楽しんでほしいと思います。医療的ケアの必要な子どもたちは、なかなかピアノコンサートには行けませんが、入院中でもピアノの音色と童謡からクラシックまでの幅広い曲を楽しんでほしいと思っています。

心安らぐひと時をどうぞ楽しんで下さい。



わたしたちは...

スタッフは、障がい者相談支援専門員2名、保育士1名、ピアノ講師2名で行っています。私たちは、「ケアサポートセンタービスケット」（うち1名は「せせらぎ会あるしえん」より）という事業所から来ています。普段は、障がいのある方の在宅支援の仕事をしています。障がいがあってもなくても、元気なときも、入院中も「心がほっとする時間」、「楽しい時間」を一緒に過ごしていきたいと願っています。この「あそびのじかん」や「おんがくのじかん」は、それぞれ月1回ずつ行っています。毎回とても好評です。私たちも、小児科の子どもたちと共に時間を過ごし、こちらも元気をもらっています。これからもよろしくお願いします。どうぞお気軽に声をかけて下さいね。

ふれあい看護体験を開催して

看護部 石川 美知子



5月はナイチンゲール生誕の月ということで、各地でいろいろな催し物を致しました。5月22日（土）医科大学病院では「ふれあい看護体験」を開催し、高校生男性1名を含め、計31名が看護体験を行ないました。

看護部長から看護師になるための進路や心構えなどを聞き、その後それぞれ病棟で患者さんのケアに参加しました。洗髪・足浴・歩行訓練などを行い、患者さんとの会話の中で、看護の素晴らしさや面白さを体得したようでした。

病棟体験を終了後には、作文を書いて頂きました。その中には、「絶対に獨協看護大学に入学し、この病院で働きたい」「患者さんに有難うと言われたのが嬉しかった」「看護の仕事は遣り甲斐のある仕事だ」「白衣が着れて嬉しかった」など、私たちにとっても嬉しい意見が多くありました。

医療が進歩し、医師不足が言われている現在、看護師も大変不足しております。各病院は看護師確保・離職防止を大きく取り上げ、当院でも「ふれあい看護体験」をはじめ、7月からは「就職説明会」を院内や院外で行っています。

高校生が看護を素晴らしいと感じてくれたように、私たちは、新人看護師がどうしたら早く部署に慣れ、看護できるようになるかを考え、教育プログラムを作りました。新人看護師の指導をする看護師も任命しています。新人が看護技術に不安を感じたら、じっくり時間をかけて学べるシステムも構築しました。

今回のふれあい看護体験を通して、看護の道へ進みたいと望む高校生や、すでに看護を学んでいる学生たちの後押しが、少しでも出来たら幸いに思っています。半日という短い体験の中で、看護の素晴らしさ・看護師のパワーを感じてもらえたら嬉しい限りです。

獨協医科大学は、壬生・越谷・日光と3つの病院があります。いずれも環境に恵まれ、優秀なスタッフが大勢います。一緒に働いて頂ける方がいらっしゃいましたら、是非ご連絡下さい。



すこやかキッズ



総合周産期母子医療センター産科部門 小嶋 由美

獨協医科大学病院総合周産期母子医療センター産科部門では、(社)日本助産師会を後援する形で、双子ちゃん・みつごちゃん・小さく生まれた赤ちゃんと家族の方や、双胎の妊婦さんを対象に“すこやかキッズ”を開催しています。

年に3回ほど行われるこの会は、平成22年6月9日に6回目を迎え、この日は16組の参加がありました。双子ちゃんの参加が多く、ママ、パパ、おばあちゃん19名と、生後3カ月から1歳10ヶ月の子ども達30名の参加があり大賑わいでした。



6月9日の“すこやかキッズ”は、大学のカフェ“イルチェラーズ”に事前承諾を頂き(かなり賑やかになると思うので)、テラスでランチをしました。

育児をスタートしているママたちにとっては、なかなか外でお友達と食事をする機会が少なく、まして双子ちゃんではお出かけするのも一苦労です。そんなママたちに、少しでも気分転換していただこうと、ボランティアスタッフが、赤ちゃんの代わりに抱っこしたり、ミルクをあげたりしてサポートしました。ママ達からは、“入院していた病棟のスタッフがほとんどなので安心して、子どもたちを見てもらえた”“いろんな双子ちゃんと会えて楽しかった”と好評でした。



他の“すこやかキッズ”の日には、インストラクター資格のある産科スタッフがベビーマッサージを行ったり、小さく生まれた子ども達への健康アドバイスや発達の相談などもあり、周産期母子医療センターならではの内容になっています。

ご興味のある方は、産科外来・または病棟にお問い合わせ下さい。





専門・認定看護師がお伝えする 健康生活情報



感染防止の大切な対策は 手洗いと手指の消毒です。

皆様10月15日は何の日かご存知ですか?ユネスコが定めている「世界手洗いの日」です。石けんを使用した正しい手洗いをすることで世界において100万人もの5歳になる前のお子様の命が守られるといわれています。そこで、今回皆様にお届けする内容は、正しい手洗い・手指の消毒方法です。

正しい手洗い・手指の消毒方法をマスターし、自分・家族を感染から守りましょう。



Q 手洗いと手指の消毒はなぜ必要なの?

A 感染を防ぐためには、手洗い・手指消毒による菌の除去が必要だからです。

皮膚には無数の微生物などがあり、それらが常在細菌叢と呼ばれています。この常在細菌叢は皮膚を保護する役割があります。この常在細菌叢は、通常病原性を示しません。皮膚が傷付いたり、免疫機能が落ちたりすることで、感染することがあります。

手洗いする前の「手についている微生物」を調べてみました。

※微生物:全てのものに病原性があるとはいえません



手洗いのポイント

1. 石けんを泡立て、やさしく洗う。
2. 指先（とくに親指）、手首、手の甲の洗い残しが多いので意識して洗いましょう。
3. 清潔なタオルで水分をやさしくふき取ります。
4. 手あれをすると細菌が付きやすいので、ハンドクリームで保護しましょう。
5. 食事を準備するとき→食中毒から自分・家族を守ります。
6. コンタクトレンズを取り扱う前→眼病予防になります。
7. トイレのあと・おむつ交換の後→感染性胃腸炎等から自分・家族を守ります。



次項へつづく

手指消毒のポイント

1. 乾いた手に使用します。手が濡れていると消毒効果が半減します。
2. 手指全体に伸ばします。この時に乾燥するまでやさしく伸ばし、アルコール消毒薬は手指によくなじませるが大切です。消毒薬の乾燥を促すために手を振って乾かすことはやめてください。
3. 消毒薬を選択する場合、含有されているアルコール濃度が70%以上の物をお勧めします。
(晩秋～冬季に流行するインフルエンザウイルスを殺菌するのに70%以上の濃度が必要となるため)
4. 病院内または病室に入るとき→患者様を守ります。
5. 病院内または病室から出るとき→自分・家族を守ります。



私たちは毎月1回 病院2階看護専門外来にお手洗い教室を行っております。
予約制ですが当日の参加もできますので、興味のある方は病院本館2階看護専門外来までお越し下さい。

感染管理認定看護師 香取 三奈 泉澤 清子

看護師募集

- 当院では看護師を募集しております。
詳細につきましては、下記担当までお気軽にお電話ください。

〒321-0293 栃木県下都賀郡壬生町北小林880
獨協医科大学病院 看護部 TEL: 0282-87-2395
FAX: 0282-87-2382

ドクターヘリ



新人教育

編集後記

豪雨の梅雨が明けたと思ったら、今度は35度を超す連日の猛暑。

聞くとところによると「夏場の気温が1度上がると、ビールの大瓶の売り上げが、1日当たり100万本増える」とのこと。ご多分にもれず、私もエブリナイトのビール。世に「風が吹けば桶屋が儲かる」とのたとえがあるが、「夏場の気温が1度上がると、γ-GPTが3上昇する」ことに気が付きました。

皆様も、水分は取ってビールは程々にして、この夏を乗り越えてください。
(サッポロでアサヒを拝むキリン)



獨協医科大学病院だより第29号

〒321-0293

栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880番地

TEL 0282-86-1111 (代表) FAX 0282-86-4775

当広報誌は当院ホームページよりご覧いただけます。

獨協医大病院 検索

<http://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

発行年月日/平成22年9月10日

編集・発行/獨協医科大学病院広報誌委員会

印刷/株松井ピ・テ・オ・印刷