

病院からのお知らせ

フレイル予防教室を開催します

今年度2回目のフレイル予防教室を11月に開催いたします。フレイルとは年齢とともに、筋力や心身の活力が低下している状態を言い、介護が必要となる一歩手前の状態とされています。フレイルは生活習慣などを見直すことで予防

や改善などが期待されています。

フレイル予防教室の参加者を令和5年10月20日金曜日までの期間で募集をいたします。院内ポスターやチラシにて詳細をご確認いただき、興味を持たれた方は、参加申し込みをご検討下さい。フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう！



七夕の飾り付けを行いました！

見上げると天の川の中にたくさんの星があり、とても綺麗です

よく見てみると織姫と彦星もいますよ
笹には沢山の方がお願い事を短冊に書いてくださいました！

書いてくださった方ありがとうございます
皆様のお願い事が叶いますように



病院の取り組みや活動をお届けする為Instagram(インスタグラム)を開設しました！
様々な情報を随時投稿します。是非フォローしてみてください！！



KEINANGHP



みえまの健康と心の支えに
JA新潟厚生連
けいなん総合病院

地域に開かれ、親しまれる病院をめざして

みてふんない

けいなん通信 Vol.9

特集

額賀愛先生インタビュー

- 職場紹介・小児科外来
- スマイルポケット
- 教えて先生『夏休みこども特集』
- 私たちがSmileで提供しているサービス
- レストラン跳馬のご紹介
- 検査技師長の「病院のおしごとサブカルチャー」
- フレイル予防教室

10月号

2023年
ご自由にお持ちください

はねうまの里、敬老会でのお茶菓子

表紙を飾る写真・イラストの
作品を募集しています！

詳しくは病院ホームページをご覧ください。



採用者には
粗品を進呈
いたします

経験をチカラに変えて 医師として母として寄り添います

自身の経験から志した 小児科医の道へ

私自身、小さい頃から小児喘息を患っていて、けいなん総合病院に通っていました。何度も入退院を繰り返して、最後の入院は高校時代。当時小川副院長に診てもらっていたのですが、受験に合格したことを報告して、小児科への受診を卒業した感じですね。あとは私が2歳のときに父が、大学受験のときに祖母がガンを患って…自身のことはもちろん、身内の闘病もあり、医師を目指そうと決めました。

子どもも親も 心から安心できるように

患者さんは子どもたち。だからこそ、診察の際には「明るく、元気に、この子のために」を一番に考えるようにしています。問診に検査をしても小さな体に負担を与えるだけなので、必要な検査を見極め、適切に治療をすることが大切。少し迷ってしまうときもありますが、そんなときは、私自身もひとりの母親なので「自分の子どもならどうするか」ということを考えます。子どもたちはもちろん、親御さんも心

から安心できるような診察を心がけています。

もっと知りたくて 働きながら資格を取得

私にも3～12歳まで4人の子もがいますが、一番上の子もが保育園に行くようになって、病児保育にお世話になることも多くなりました。病児保育は、病気やケガで保育園などに行くことができず、家庭での保育も困難な時に、保育士や看護師などの専門家が一時的に保育を行うこと。母親としてはもちろん、小児科医としても、実際の保育の現場を知りたい、保育士さんの視点から学んでみたいと考え、保育士の免許を取得しました。

もうひとつは、アレルギー専門医の資格です。これは、私自身が喘息で苦しんでいた経験が大きかったですね。今、多くの子どもたちが食物アレルギーで悩んでいて…系列病院も含めて、たくさんの事例を診てきました。食物アレルギーは、ある特定の食べ物に体の免疫が過剰に働き、アレルギー反応を起こすもの。特に0歳での発症が最も多いとされています。まだ話す

こともできない年齢ですから、親御さんの心配は計り知れません。そんなときに専門医がいるだけで安心感が違うのではないかと考え、資格を取得しました。

治したい思いは同じ 気軽に何でも相談して

子どもを育てるようになって改めて、病気の子どもを看病するのは本当に大変だなと感じます。仕事は休めない、預け先はどうしよう…共働きで周囲にも頼れない環境だと、本当に大変！抱え込んでしまうので…けいなん総合病院にも病児保育があります。登録してあるだけでもいざというときの安心感が違うと思うので、ぜひ利用してほしいですね。

そして、総合病院ではありますが、紹介状なしでも受診できるのが、けいなん総合病院です。子どもは急に体調を崩しやすいですし、自分では的確に症状を説明できないことの方が多いです。親御さんが少しでも不安に感じていることや疑問に思うことは、気軽に相談してください。小児科スタッフ全員でサポートします。



※撮影時のみマスクを外しています



職場紹介シリーズ Vol.6 小児科外来



小児科外来は、生まれたばかりの新生児から乳児、幼児、学童、思春期までの方を対象に診察しています。「小児科って何歳までが対象年齢なの？」と思われる方もいらっしゃると思います。一般的には15歳までが小児科の対象となっています。

小さな子どもは自分の症状を伝えることが難しいので、自宅での様子や症状がどのように変化しているのかがわかると診察がスムーズに行えます。診察の際は熱の経過や気になる症状のメモを持参してお伝えください。

また、小児科は身体や心の病気だけでなく、成長や発達、育児の悩み等についてもサポートしています。お子さんに関することはお気軽にご相談ください。お子さんの成長や回復の手助けができるよう、これからも小児科外来スタッフ同一丸となってよりよい医療、看護を提供していきたいと思っています。

スマイルポケット 病児(急性期)病後(回復期)のお子さんをお預かりします!!

対 象

生後6ヶ月～小学校6年生までの乳幼児・児童

☆未就園児も利用可能

☆上越市の方も利用可能

利用時間

月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く)

「けいなん総合病院」の休診日は保育室もお休みです。

☆8:00～18:00

登 録

利用には登録が必要です。事前の登録をお願いします。

利用予約

TEL0255-70-6020

下記の申し込みフォームからも予約可能です。

料 金

1日 2,000円/人

※減免世帯 1,000円 ※生活保護世帯 無料

※上越市の方は利用料が違います。

NPO法人 ゆめきやんばす

妙高市病児・病後保育室(スマイルポケット)

TEL0255-70-6020 けいなん総合病院内 3階





『夏休みこども特集』



質問者：はるかさん

「おくすりはどうやってつくられるのですか？」

薬剤部長 渡辺一也

はるかさん、はじめまして。けいなん総合病院で「おくすり」の仕事をしている薬剤師の渡辺です。「おくすり」がどのようにして作られるのか、気になったのですね？お伝えしていきますね！
「おくすり」には色々な作り方があります。2つほど、例を挙げますね。
植物や鉱物(石とか貝など)を潰した後、水などの液体に溶かして熱を加えたりして、含まれている「おくすり」を取り出す方法があります。また、色々な「おくすり」を順番に混ぜて、熱を加えたり冷やしたり、かき混ぜたりして他の「おくすり」に変える方法もあります。まるでハリーポッターの魔法薬を作るのと同じ感じですね。
こうしてできた「おくすり」は粉のものが多く、そのまま飲み薬にしたり、固めてつぶの薬にしたり、クリームにまぜて塗り薬にしたり、液体に溶かして注射にしたりして、「おくすり」が完成します。できた「おくすり」をお薬屋さん(製薬会社といいます。)が病院や薬局に届けてくれます。「おくすり」がどのように作られるか、イメージできましたか？もっと詳しく知りたい場合には、薬剤師に遠慮なく聞いてみてくださいね！

質問者：るなさん

「風邪はなんでひくの？」

消化器内科 山川雅史

目に見えないウイルスや細菌などの病原体が体に入り込むと風邪をひきます。人間の体には、この病原体から風邪などの病気にかからないようにする「免疫」という特性がそなわっています。小さなときは大人に比べると体が小さいぶん免疫も弱いですが、みなさんが当たり前に行っている「食べる・寝る・運動」を、たくさん食べる・たっぷり寝る・体を動かして元気に楽しく遊ぶにすることでどんどん体が成長して免疫も一緒に強くなっていきます。是非、日ごろから当たり前に行っているこの3つのことをしっかり実践してみてください。誰でも小さいときは風邪にかかってしまうものですが、万が一かかってしまっても、きちんと病気を克服することで実は免疫がさらに強くなります。ですので小さいときに風邪を引くことは決して無駄な体験ではありません。万が一風邪を引いてしまっても、大きくなって病気にかからない強い免疫を獲得するための経験と考えて、食べて・寝て・しっかり休んでいち早く風邪を治してしまいましょう！

質問者：ひなさん

どうして注射はいたいのですか

看護部長 栗崎裕子

注射を打つときは、痛いんですよね。ひなさんのほかに「針を刺すときに痛いから、注射するのは嫌だな」と思っている人は多いと思います。注射の痛みにはいろいろな理由があるそうです。
まずは、「針を刺すときの痛み」です。皮膚の表面は、痛みを感じる場所が多いので、どうしても針を刺すと「チクッ」としてしまいます。また、「薬を入れるときの痛み」があります。これは、薬の濃さや内容によって感じる痛みです。
先生や看護師さんも、出来るだけ痛くならないようにと工夫しています。
なるべく痛みを強く感じないように、針の太さを変えたり、薬の濃さを変えたりしているんです。また、緊張すると体に力が入ったり、注射が怖いから手が動いてしまったりして、痛みを強く感じてしまうこともあるので、先生や看護師さんは、みなさんが少しでもリラックスできるように声をかけたりするんですよ。

質問者：ひなちゃん

どうして「おしば」になりますか？

歯の汚れには、むし菌がたくさんいます。そのむし菌が歯を溶かしてむし歯になります。

歯科衛生士 松枝優子

じょうずな「はみがき」はどうやったらできますか？

かがみで自分の歯を見ながらみがくときれいにみがけます。

どうして歯がめけて、こどもの歯からおとなの歯になるのですか？

こどもの歯は小さなこどものあごに合わせて生えます。
あごが成長して大きくなると、大きなおとなの歯に生え変わります。

質問者：らなさん他

赤ちゃんは注射する時に泣かないですか？

泣きます！全力で！

小児科 額賀愛

アレルギーは治りますか？アトピーで痒くていやです。

しっかり治療をすることでアトピー性皮膚炎もよくなります。炎症のおきた皮膚に塗り薬や保湿剤をしっかり塗ることで、皮膚の状態を改善し、痒みもよくなります。
痒いのはつらいですが、頑張って治療しましょう。

子供が熱を出した時、すぐにウイルス検査をしないのはなぜですか？保育園で流行していても検査してもらったことはありません。

ウイルス検査をするのは、検査が必要な場合のみです。検査は子供にも負担がかかるので、なるべく負担をかけたくありません。単に保育園で流行っているからと全員に何でも検査するわけではなく、症状や年齢をみて検査するかどうか決めていきます。発熱の原因がわかることで治療が変わる病気や原因をしっかりと知らなければならない場合などが主な検査理由になります。また、RSウイルス検査は0歳児のみに適応がある、など年齢による制限もあるため、年齢によっては積極的に検査しない場合もあります。

胃腸炎などの検査はしないのですか？症状だけで感染性かわかるのですか？

胃腸炎で検査できるウイルスは、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスと限られています。症状と年齢によって検査するかどうかを判断しています。ノロウイルスは3歳未満、など検査には年齢的な制限もあります。これらのウイルス性胃腸炎は特別な治療薬がありません。どれも原因は異なりますが、水分をとりつつ、ウイルスが排出されるのを待つのみです。特別な治療薬がないので、原因をしっかりと知る必要がある場合が主に検査の対象になります。感染性かどうかは症状だけではわかりませんが、胃腸炎症状は多くの場合感染性のあるウイルスのことが多いです。

発達障害は遺伝しますか？

遺伝的な要因は関係しますが、遺伝子だけでは決まりません。発達障害に関係する遺伝子もたくさんあり、1つや2つの遺伝子で決まるわけではなく、まだ不明確なことが多いです。

同じ兄弟でもタイプの違う発達障害になるのはなぜですか？

遺伝的な部分が関係していることはわかっていますが、発達障害についてわかっていないことがたくさんあります。兄弟で違うタイプの発達障害になる原因もはっきりしていません。

発達障害について専門医が少なく診察してくれる病院が少ないのはなぜですか？

上越で発達障害を専門にしている医師が少なく困っている方が多いのが現状です。特別な理由があるわけではありません。今後上越地域でも発達障害をみていける施設が増えることを願っています。

質問者：まこびさん

病原菌ってどこからくるの？

臨床検査科技師長 山川栄一

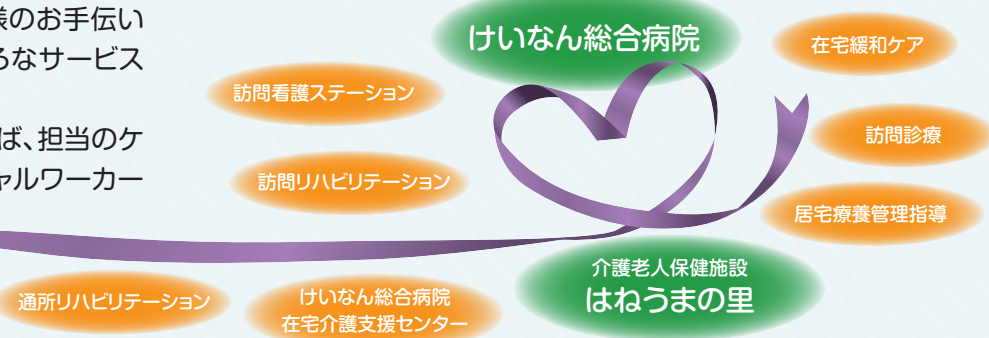
まこびさん、病原菌はそこらじゅうにいます。
私たち人間は、病原菌といっしょに生活しているのです。
そして、その病原菌は私たち人間や他の動物や自然物(土・木・草など)からやってきます。
まず病原菌の種類分けをしてみましょう。
ばい菌、カビ、そしてウイルスに分けることができます。
ばい菌には、食中毒を起こすものや血液の中に入って病気を起こすものなどがあります。
大腸菌や黄色ブドウ球菌という名前を聞いたことがあるかと思います。
カビには、アオカビやクロカビなど多くの種類があります。これも人に感染すると息苦しくなったりします。
ウイルスには、インフルエンザやコロナなどこちらも多くの種類があつていろいろな感染症を引き起こします。
ではなぜ全員が感染して病気にならないのでしょうか？
私たち人間には免疫という機能があります。その免疫によって病原菌から身を守っているのです。
でも、疲れていたり大きなストレスを受けていたり年を取ったりして免疫の働きが弱くなると病原菌にかかりやすくなってしまいます。
私たち臨床検査技師は、病原菌がどんな菌なのか？またはウイルスなのか？そしてどの薬が効くのか？を調べてお医者さんに報告して、病気を治すお手伝いをしています。



● 私たちがSmileで提供しているサービス (一部抜粋)

けいなん総合病院では地域の皆様のお手伝いができるよう、医療、介護のいろいろなサービスを提供しています。

ご心配な事やお困りのことがあれば、担当のケアマネージャーさんや病院のソーシャルワーカーへご相談ください。



- ・けいなん総合病院では、病院での診療の他にも、施設の嘱託医や協力医療機関として、各施設と連携しながら皆様の介護をお手伝いしています。
- ・がんの方で自宅療養されている方も医療でのお手伝いができます。
- ・訪問看護ステーションは医療保険でも介護保険でもご利用されている方がいらっしゃいます。がん末期、小児、看取りなど、訪問診療の先生との連携した対応もできます。
- ・当院にもケアマネージャーがおります。要介護の方だけでなく要支援の方もお気軽にご相談ください。

介護老人保健施設はねうまの里

- ・はねうまの里では、看護やリハビリなどを必要とされる要介護の方がそれぞれの身体能力に応じた自立生活を送れるように、施設サービス計画に基づいて必要とされる医療ケアサービスや生活ケアサービスを提供しています。
- ・当施設では笑顔あふれる施設生活を送っていただけるよう、不適切介護をしない体制づくりを推進しています。歩行中の転倒やベッドからの転落にも気をつけながら、できるだけ快適に過ごしていただけるようご本人やご家族と相談しています。



当院における訪問診療

内科医師 月城孝志

訪問診療とは、何らかの事情で病院へ通院することができなくなった患者さんに対して医師がそのご自宅あるいは入所先の施設に伺うもので、もう一つの役割として、残念ながら回復の見込みのない病気になった方が最後の期間を慣れ親しんだご自宅で過ごすことができるようお手伝いするものです。患者さん自らが病院外来を受診される場合と異なりレントゲン検査や複数の科を受診することができませんが、生活の場において患者さんのみならずご家族あるいは施設職員から具体的な情報を得ることができるため病気に立ち向かう上で何が必要かを直接助言することができます。病院外来で長時間待たされて辛そうに診察を受けておられた方が、ご自宅ではご家族とともに生き生きと暮らしておられる姿を拝見し、また患者さんやご家族からお喜びの声を聞くことができれば医療従事者としてのやりがいは一押しです。当院の訪問診療は医師、看護師、ドライバーの3人で行動します。現在の体制では緊急の事態にすみやかに訪問することができませんが、訪問診療とは別に訪問看護をご利用いただくことで、よりお役に立てるものと考えております。



レストラン跳馬のご紹介

レストラン跳馬は、けいなん総合病院1階にある院内食堂です。

オープンは、平成14年(2002)春。窓から四季折々に表情を変える風景を望む店内は落ち着いた雰囲気、通院の方、入院患者さんの付き添いやお見舞いの方、職員の憩いの場となっています。営業時間外は休憩スペースとして開放しておりますのでご利用下さい。

テーブル席は4人がけが中心で、車椅子の方にも配慮したレイアウトとなっております。また窓に面したカウンター席は一人でゆったり食事をしたり、コーヒーを飲んだりしたいという方にも好評をいただいております。

私の父も受診後のレストランでの昼食を楽しみに通院しておりました。



検査技師長の「病院のおしごととサブカルチャー」

病院には、たくさんの専門職の職員がいます。それぞれの「おしごと」をわかりやすく、ドラマチックに描いた漫画や映画などを紹介してまいります。あまり知られていない職種でも私たちの仕事に一人でも興味を持っていただけたら嬉しいです。

第1回:管理栄養士

「ホスピめし みんなのごはん」

入院患者の栄養をチェックしたり、外来の患者に食事指導をする、病院勤務の管理栄養士・麦子。頑なに病院食を拒む人、食べる気力のない人、体重を落とさないといけない妊婦さん…年齢も病状も様々な患者を相手に、今日も奮闘中!!手術や診察だけが医療じゃない。「食べる」が紡ぐ、まったく新しい医療マンガの登場です!

双葉社HPより



病院のごはんは美味しくない・味が薄い……。あまり良いイメージのない病院食ですが、医食同源、食事も治療の内と言われております。当院の栄養科にも管理栄養士、調理師、調理補助員が働いており毎日3食の献立の作成と調理をおこなっております。毎日飽きずに美味しくいただける食事を作る事は家庭でも病院でも大変だと思います。いろいろな制限がある病院食を実際にありそうなエピソードをとおして奮闘する管理栄養士の姿に共感できる作品となっています。あまり患者さんとは、かわりがないような管理栄養士ですが病棟に出向いて栄養指導をおこなっている姿をみかけます。医師や看護師同様に病気を治すために食の分野からサポートをおこなう管理栄養士、興味がわいたらぜひ読んでみて下さい。