

インフォメイトしよ

▶ 小児科のご紹介

～アレルギー／低身長／夜尿症について～

▷ Topics: 看護師専門外来 ストーマ外来について・・・P05

放射線治療再開のお知らせ／市民公開講座を開催しました／人間ドックのご紹介・・・P06

2025.Mar

Vol. **46**

- 〈病院の理念〉
一人ひとりの命と健康を守り、医療の質の向上に努め、熱意と誇りを持って地域社会に貢献することを目指します
- 〈病院の方針〉
- 1 地域医療支援病院として地域連携を推進します
 - 2 科学的根拠に基づいた医療を提供します
 - 3 急性期病院として高度専門医療、救急医療を実践します
 - 4 がん拠点病院としてがんの予防から治療までを担います
 - 5 信頼される優れた医療人を育成します
 - 6 健全な病院経営に努めます



[栄養科より] たんぱく質、足りていますか？

～フレイルを予防しましょう～

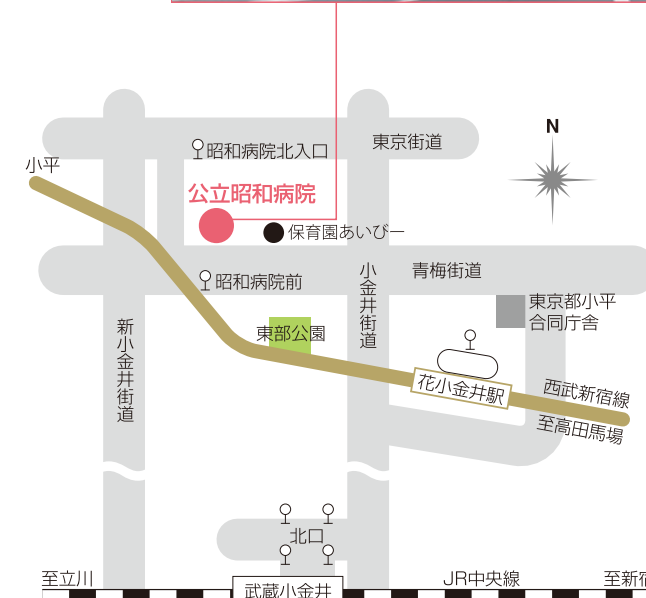
「フレイル」とは、加齢に伴い筋力や活動が低下している状態です。身体機能の低下、意欲・認知機能の低下など、将来要介護に繋がる可能性があります。適切なケアによって健常な状態へ戻ることが可能です。フレイル予防は筋肉や身体機能の維持が重要で、食事はバランス良く、たんぱく質をしっかり摂ることがポイントです。

高齢者は健康維持のために必要なたんぱく質が不足しがちです。たんぱく質は日本人の食事摂取基準(2025年版)で18～64歳男性65g/日、65歳以上男性60g/日、18歳以上女性50g/日を推奨量としています。1日3食、主食・主菜・副菜の揃った食事と運動が身体機能の維持・向上に繋がり、フレイルの予防になります。特に肉・魚・卵・大豆・乳製品はたんぱく質を多く含み、筋肉の合成に重要なロイシンなどの必須アミノ酸が豊富です。食事は偏らずに様々な食品を組み合わせましょう。



■ 交通案内

- 西武新宿線「花小金井」駅 北口下車
- 立川バス『寺51』昭和病院行き乗車8分「昭和病院」下車
立川バス『寺56』大沼団地行き乗車8分「昭和病院前」下車
- タクシー乗車約7分
- JR中央線「武蔵小金井」駅 北口下車
- 西武バス『武21』錦城高校経由東久留米駅西口行き乗車20分
「昭和病院北入口」下車900m
- タクシー乗車約15分
- JR中央線「国分寺」駅 北口下車
- 立川バス『寺51』昭和病院行き乗車30分「昭和病院」下車
立川バス『寺56』大沼団地行き乗車30分「昭和病院前」下車
- タクシー乗車約20分
- 西武池袋線「東久留米」駅 西口下車
- 西武バス『武21』西団地経由武蔵小金井駅行き乗車20分
「昭和病院北入口」下車900m
- タクシー乗車約18分
- 西武新宿線「小平」駅
- 北口下車小平市コミュニティタクシー(ぶるべー号)
大沼ルート乗車15分「昭和病院」にて下車
- 南口下車西武バス『武17』昭和病院経由
武蔵小金井駅行き乗車10分「昭和病院」下車
- 南口下車タクシー乗車約9分
- 都営バス『梅70』青梅車庫前～花小金井駅北口「昭和病院前」下車



公立昭和病院

【発行】公立昭和病院
【編集】広報委員会

〒187-8510 東京都小平市花小金井8-1-1 www.kouritu-showa.jp
Tel:042-461-0052(予約専用ダイヤル:042-461-4896) Fax:042-464-7912



ホームページ



Instagram



小児科のご紹介



子供の体や心に気になることや心配なことがある場合、何科を受診すればよいか悩まれることもあるのではないのでしょうか。

小児科というと子供を診る内科とお考えの方も多いかと思いますが、私たち小児科医は、小児期に関連のある医療すべてにまずは対応する総合医であると考えて日々診療にあたっています。当科の医師だけでは対応できない場合でも、適切な科や栄養科、薬剤部、リハビリテーション科と共同し、また必要に応じ他の施設とも協力して診療にあたっています。

小児科では午前中の一般外来に加え、午後には各専門外来を行っています。また当院は地域周産期母子医療センターとして北多摩北部唯一の新生児集中治療室を設置しており、院内からの新生児を受け入れています。

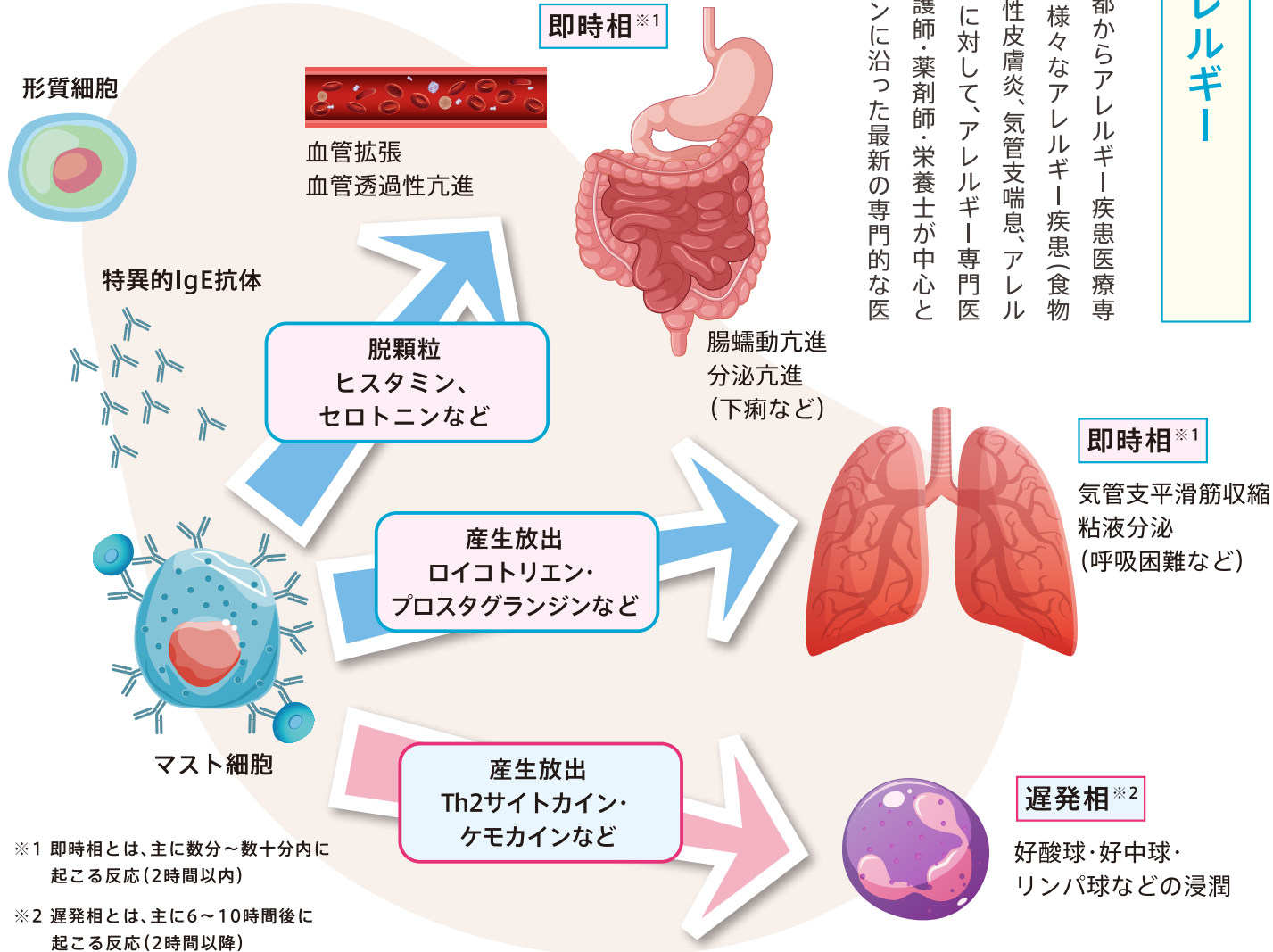
今号では、当科での各専門分野(アレルギー、低身長、夜尿症)について簡単に説明いたしますので、相談・受診をお考えの場合は、かかりつけの先生にご相談いただくか、平日日中は小児科外来、夜間休日は救急外来までご相談ください。

アレルギー

当院小児科は東京都からアレルギー疾患医療専門病院の指定を受け、様々なアレルギー疾患(食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻結膜炎など)に対して、アレルギー専門医と専門資格を持つ看護師・薬剤師・栄養士が中心となり、診療ガイドラインに沿った最新の専門的な医療を提供しています。

食物アレルギーの原因

食物アレルギーは図の機序のように主にIgE依存性に即時型反応を示します。感作が成立した個体に再び侵入したアレルゲンはマスト細胞上のIgE抗体に結合してマスト細胞の活性化が起こり、図のような物質を脱顆粒・産生することで即時相や遅発相において様々な症状(じんましんや下痢、嘔吐、呼吸困難など)を引き起こします。



「食物アレルギーの検査」

診療では血液検査や皮膚検査、状況に応じて食物経口負荷試験(OFC)を行うことで原因食物を同定したり、どのくらいの摂取量で症状が出るのかを詳しく調べたりしています。OFCは外来と入院を合わせて、年間50例前後を行っています。また、原因食物を摂取した後に運動することでアレルギー症状が出現する食物依存性運動誘発アナフィラキシーの診断も行っています。

「対応策」

アレルギー症状が誘発されない安全な食事療法については栄養士から、アナフィラキシーの治療薬であるアドレナリン自己注射薬の使用方法和使用するタイミングについては薬剤師・看護師から具体的に説明いたします。

「アナフィラキシーに関するさまざまな活動」

当院の地域貢献活動として、構成市内の子どもを預かる施設内で、食物アレルギー発症時から当科の医師と直接電話相談をしながら当院に受診ができる「アナフィラキシー対応ホットライン」を運用しています。また、実践に則した少数グループワークの「アナフィラキシー小児救命シミュレーション講習会」や座学による「食物アレルギーマネジメントセミナー」を定期的で開催しています。



低身長

当院では低身長、思春期の異常、甲状腺機能異常、糖尿病、肥満症のお子さん達を多くみています。ここでは低身長で受診される場合の診察についてご紹介します。低身長とは、同年齢のお子さんに比べて背が低い(100人中1、2番目くらいに低い)、または1年間の背の伸びが4cm以下である場合と定義されます。

【成長把握】
まず成長曲線を作成して、これまでの成長の過程を客観的に把握します(図)。成長には食事、運動、睡眠、精神などの外的要因のほか、遺伝やホルモンなどの内的要因が関わっています。低身長だから必ずしも病気というわけではありませんが、低身長を引き起こすような病気もまれに存在するため、それらを見逃さないようにすることが大変重要です。

【診察・検査】
診察では、日常生活の確認と全身の身体診察を行い、必要に応じて骨年齢(手のレントゲン)や血液検査、尿検査を行います。人間の成熟過程では内的要因であるホルモンはダイナミックに変化していくため、年齢や症状に応じたホルモンの検査や解釈を行う必要があります。
病気の中には治療可能なものもあり、適切な時期に診断と治療を行うことが重要です。当院でも精密検査を行っていますので、成長曲線などを参考ににご相談ください。

夜尿症(おねしょ)

睡眠中に無意識にオシッコをすることを、おねしょとも夜尿ともいいます。
それが「5歳以降で1か月に1回以上の夜尿を3か月以上持続する」と夜尿症と診断されます。頻度は小学校入学時点で約10人に1人と決して珍しいものではありません。夜尿症は本人の自尊心を低下させたり、家族もストレスを感じ生活の質を損ない得るものですが、いつどこに相談すればよいのか分からないという声をよく聞きます。

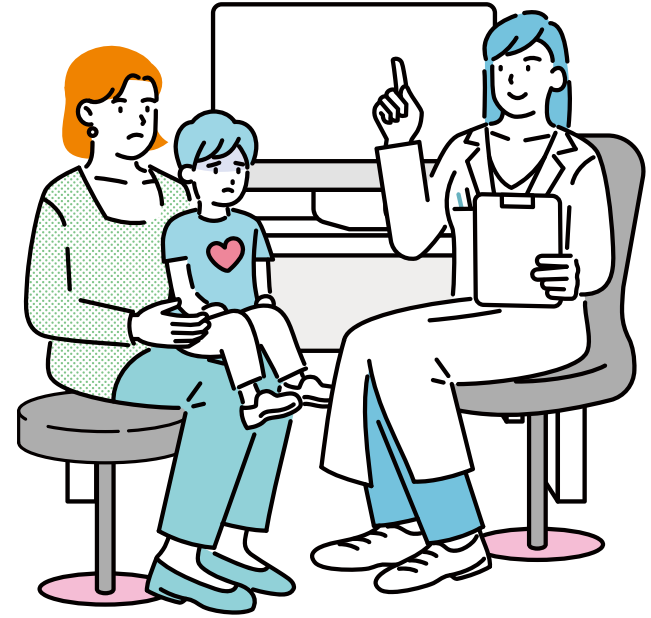
夜尿症(おねしょ)の原因

夜尿症の原因は一つでなく、主に下記の3つとなります。

① 夜間の尿量が多い



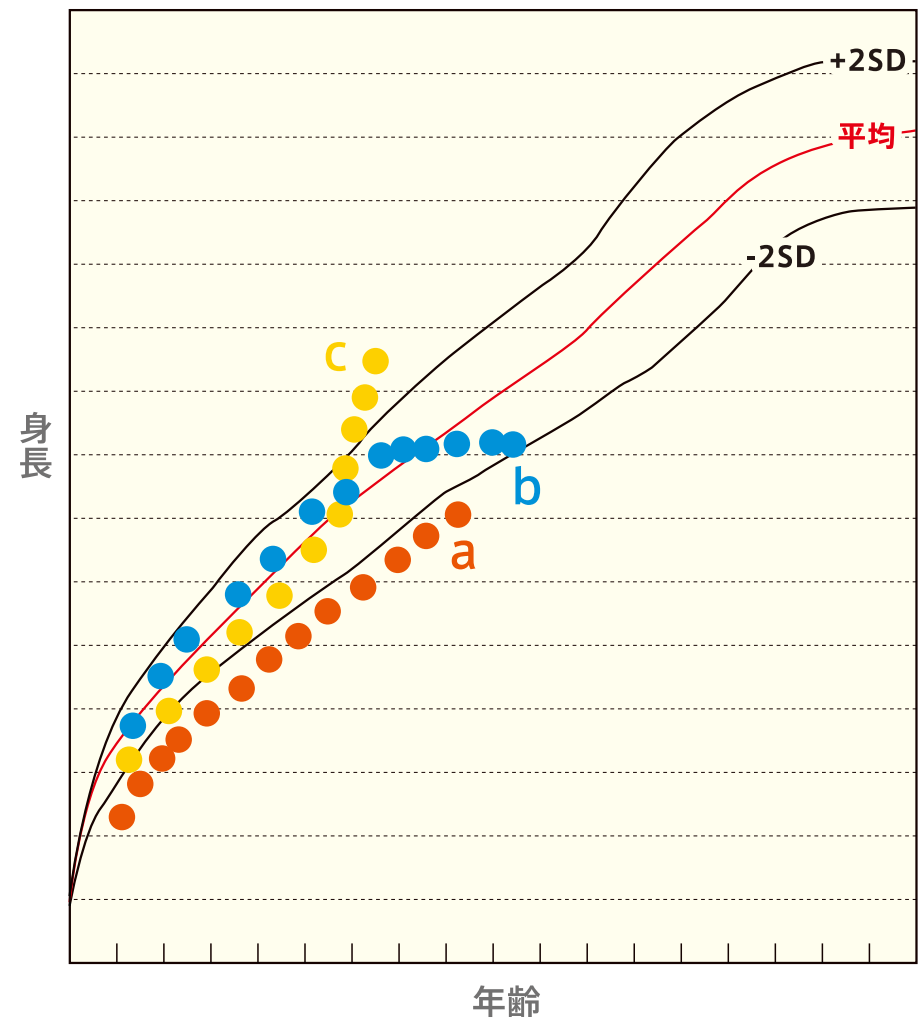
② 膀胱の大きさが小さい



【治療について】
成長とともに自然に治る傾向はありますが、現在はガイドラインで夜尿症の治療法が確立されているため、治療を受けることで早く治せる可能性があります。具体的には生活指導、薬物療法、アラーム療法が基本になり、それらを併用することもあります。夜尿症の中には腎臓や他の病気が隠れていることもあるため、医療機関を受診することが望ましいです。
治療は生活習慣を改めることで改善する場合もありますが、数か月以上の期間が必要になることも多く、家族が協力して治療を継続する必要があります。状態を把握し適切な治療を選択することが早期解決にとって重要です。夜尿で悩んでいるのであれば5〜6歳頃を目安に一度ご相談ください。

(図) 小児科の受診が勧められる成長曲線のパターン (例:男子)

※成長曲線は肥満の増加などの影響を含まない2000年のデータで作成されたものを用いることになっていますので、2000年度版が最新となっています。



成長曲線(年齢と身長)をつけてみましょう。
+2SDと-2SDの間に約95%が入ります。
また通常は線にそって背のびていきます。

- 以下に該当する場合は、受診をお考えください。
- a: ずっと低めの場合
- b: 背の伸びが悪くなった場合
- c: 急に背が伸びた場合

成長曲線グラフは日本小児内分泌学会ホームページなどから印刷できます。

看護師専門外来 ストーマ外来について

看護師専門外来 ストーマ外来(以下ストーマ外来)とは、ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を造設された方に専門的なケアを継続して提供し、日常生活を支援なく過ごせるようサポートする外来のことです。

「ストーマ(人工肛門・人工膀胱)とは」

人工肛門は、大腸や直腸が正常に機能しない場合に作られます。腸管の一部を、お腹の外に出し、専用の袋を付け排泄物を出します。人工膀胱は、膀胱が正常に機能しない場合に作られます。尿管や腸管の一部を使用し、排尿のための出口をお腹に作り、尿を袋に排出します。



「ストーマ外来担当看護師」

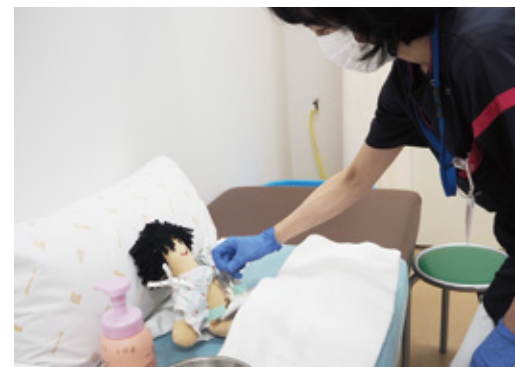
ストーマ外来担当者は、専門分野(皮膚・排泄ケア認定看護師)を学習した看護師2名(新井・中田)が担当しています。皮膚・排泄ケア認定看護師とは、ストーマケアや褥瘡(床ずれ)、スキンケアに専門的知識と技術を取得した看護師です。

「サポート内容」

受診内容は、適切なストーマケア方法を分かりやすくお伝えし、自己管理ができるようサポートします。また、ストーマの漏れが頻繁にある、ストーマからのにおいやガスが気になる、ストーマ装着時の違和感、ストーマ周辺の皮膚のかゆみやただれなど、合併症の予防、対処法を専門的に指導します。



① ストーマの状況を座った状態で確認します。



② ストーマ周囲を石鹸で洗浄します。



③ 患者さんに合ったケアをサポートします。



(写真左から) 中田 美穂 新井 陽子

ご予約は、電話にてストーマ外来までお問い合わせください。担当者が説明いたします。詳しくは当院ホームページ 外科・消化器外科「3診療時間と予約について」をご覧ください。



放射線治療再開のお知らせ

放射線治療装置(リニアック)の更新に伴い当院での放射線治療を休止しておりましたが、2月より再開いたしました。

新装置は多くの放射線治療施設で広く導入されている放射線治療装置で、治療を必要とするさまざまな部位の腫瘍に対応することができる汎用性の高さが魅力です。

また、治療位置の合わせこみを、位置合わせ専用のX線撮影装置と6軸補正寝台で行うことにより精度が向上、かつ簡便化され、加えて非常に大量の放射線を発生できるので、前装置より短い時間で治療が可能となり、時間的な負担軽減にも繋がっています。

放射線治療の休止期間中は大変ご迷惑をお掛けいたしました。新装置と共に地域の皆さまのためにスタッフ一同努力してまいります。



【今回導入した新装置】

市民公開講座を開催しました

当院では、地域の皆様のがんをはじめとした様々な病気についての知識を深め、役立てていただけたらと思います。定期的に市民公開講座を開催しています。

去る1月26日(日)、第39回市民公開講座を小平市の「ルネこだいら」において、小平市・小平市医師会のご協力をいただき開催いたしました。当日は、小林洋子市長より開会のごあいさつをいただき、195名の市民の方にお越しいただきました。この場を借りてお礼を申し上げます。

後日、講演内容を収録した動画を、当院ホームページの市民公開講座のページに掲載いたします。ぜひ、ご視聴ください。

講演内容

「知ってほしい! がん治療と栄養」
「あなたの食べるを支えます」
当院 栄養科 科長 猪瀬 佳代子

「腎不全医療の現状」

小平北口クリニック 副院長 向山 佳宏

動画視聴はこちら



次の開催予定(入場無料・事前申込み不要)
日時 令和7年6月14日(土) 14時開場
場所 コール田無 多目的ホール

人間ドックのご紹介

当院の予防・健診センターは日本人間ドック学会・予防医療学会の「人間ドック施設機能評価」の認定を受けている健診施設です。落ち着いた空間で、専門の医師による質の高い健診を提供しております。

基本料金	
1日ドック [受診日] 毎週月曜～金曜日 ※オプション可	50,600円(税込)
半日ドック [受診日] 毎週月曜～金曜日 午後	38,500円(税込)
脳ドック [受診日] 第1・4木曜、第2・3水曜	82,500円(税込)
土曜日1日ドック [受診日] 5月・8月・1月	61,600円(税込)
土曜日半日ドック [受診日] 5月・8月・1月	40,700円(税込)
CTによる大腸検査 [受診日] 毎週水曜 午後	31,900円(税込)

構成市住民対象プラン	
構成市住民半日ドックプラン (オプション不可)	38,500円(税込) → 26,950円(税込)
構成市住民対象CTによる大腸検査	31,900円(税込) → 22,330円(税込)
1月～5月までの期間限定構成市住民1日ドックプラン (オプション不可)	54,780円(税込) → 46,200円(税込)

構成市:小倉井市 小平市 東村山市 東久留米市 清瀬市 東大和市 西東京市
(※構成市住民料金は、ご加入の健康保険組合等によっては、対象外となります。)



1日ドックコースをお申し込みの方のみ、オプション検査が利用できます。
内視鏡検査をご希望の方は、経口(口から)と経鼻(鼻から)をお選びいただくことができます(事前予約)。
※MCI(軽度認知障害)リスク検査を始めました。

予約電話 042-466-1800
(予防・健診センター)

予約受付時間 平日9時～16時

※詳細はホームページでも確認いただけます。

