

# きりもぐさ

第158号

2023年4月21日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER



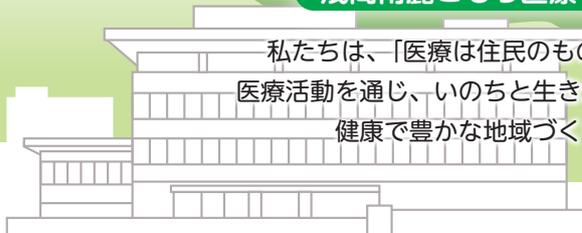
「森の貞婦人(サンカヨウ)」 小諸美術会 丸山 和代

## 目次

院長クロス×トーク .....	2	とっておき こめでいかる けんこう百科 .....	12
トピックス .....	6	食事療法/お料理コーナー .....	13
福祉の窓/令和4年度小諸市表彰を受章しました .....	7	職場から/しらかば .....	14
腎臓内科シリーズ .....	8	担当医表 .....	15
Dr.丸山のSDGs入門 .....	9	医師・看護師募集	
耳より情報/医師の随想 .....	10	クイズ/あゆみ/表紙絵 作者ひとこと .....	16
チームメッセージ/小林さんの「脳卒中リハビリテーション」	11		

### 浅間南麓こもろ医療センター基本理念

私たちは、「医療は住民のもの」を実現するために、  
医療活動を通じ、いのちと生きがいのある暮らしを守り、  
健康で豊かな地域づくりに貢献します。





橋本 晋一 院長

公益社団法人  
日本トライアスロン連合  
荻原 政吉 監事

## 第6回 院長クロス×トーク

今回のお客さまは、公益社団法人日本トライアスロン連合監事で佐久市にお住いの荻原政吉さんです。当院が協力する小諸市の高地トレーニングでは、ここ数年日本トライアスロンの男女ナショナルチームが合宿に訪れるようになり、荻原さんは誘致の立役者となった方です。

**<橋本>** トライアスロンと聞くと昔の「鉄人レース」のイメージがあります。

**<荻原>** トライアスロンは1978年のハワイのアイアンマンレース、いわゆる「鉄人レース」が始まりなんです。水泳3.8km、自転車180km、マラソン42kmを走破するもので、アメリカ海兵隊が始めました。もともとハワイには水泳・自転車・マラソンの3つの耐久レースがあって、その中でどれが一番きついかという話が海兵隊で盛り上がり、だったらみんな一緒にやればわかるじゃないかということで始まったんですよ。

ただ、距離が長いとオリンピック競技として成り立たないので、距離を縮めたスピードレースにしたんですね。2000年のシドニーオリン

ピックで採用されたときは、水泳1.5km、自転車40km、マラソン10kmになって、いまはこれがスタンダードになっています。その距離だと世界のトップ選手は1時間台で終わっちゃうんですよ。

**<橋本>** 水泳からマラソンまで3つ通して1時間台？

**<荻原>** そうです。小諸でお世話になった上田藍<sup>\*1</sup>選手など女子のトップ選手は2時間10分前後で終わっちゃいます。

**<橋本>** じゃあハワイのアイアンマンレースは？

**<荻原>** 世界のトップ選手だと7時間台、いまは6時間台かな。最後の42kmなんて2時間台で走るんですから。

**<橋本>** ……（苦笑い）。

※注1 上田藍（うへだあい）：7度の日本選手権優勝やオリンピック3大会連続出場（北京・ロンドン・リオ）など世界で活躍する女子トライアスロンのトップ選手。2017年から小諸市で高地トレーニング合宿をしています。



バイクで力走する上田藍選手（写真中央）  
提供：©公益社団法人日本トライアスロン連合

**<橋本>** トライアスロンを始めたきっかけは？

**<荻原>** 高校のころからレスリングをやっていて、国体にむけてランニングと水泳で減量してたんです。そのさなかにアイアンマンレースのニュースを見て「あと自転車に乗れば自分にもできるじゃん」って思っちゃったんですよ。さっそく自転車を買いましたね。それからトライアスロンにのめり込んでいったんです。

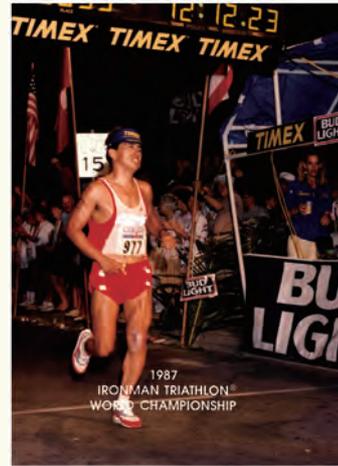
**<橋本>** 当時は県内でトライアスロンをやっている人っていたんですか？

**<荻原>** いや、いなかったです。「おかしいんじゃないの」って言われてましたよ。佐久の自宅から東御市の勤務先まで自転車で通って、仕事が終わったら上田のプールに行って1.5kmぐらい泳いで、自転車で自宅に帰ってから家の周りを走るっていう、毎日トライアスロンみたいな生活をしてました。

**<橋本>** いま本業は行政書士で、日本トライアスロン連合の監事もされています。

**<荻原>** 現役当時は2週に1回ぐらいレースに出っていて、こんな生活をしていたら体がもたないと思ったんですね。「これからは体をいたわって頭を使う仕事をしよう」「勤めを辞めて、法律系の資格を取ってスポーツ界に貢献しよう」と考えて35歳頃に行政書士の資格を取ったんです。その資格を生かして現在日本トライアスロン連合に携わっているんです。

**<橋本>** 団体名はトライアスロン「協会」じゃ



アイアンマンレースでフィニッシュする荻原政吉氏

なくて「連合」なんですね。

**<荻原>** 最初は国内に日本トライアスロン「協会」と日本トライアスロン「連盟」の2団体があったんです。ただオリンピックは1競技1団体が原則なので、国内に2つ団体があるとオリンピック競技になれないんですね。それで団体を1つにまとめようと話し合いをしたんですけど、名前をどちらかにすることもできなかったの、じゃあ「連合」にしようとなったんです。

**<橋本>** 選手の年齢層はどのくらい？高齢の方もいます？

**<荻原>** ライフワークでトライアスロンを始める高齢の方が多くて、ほかの競技より平均年齢が高いんですよ。日本にはアイアンマンレースの80歳以上のカテゴリーで世界トップになった方がいるぐらいです。

**<橋本>** スゴいな～。ほかの競技みたいに複雑な動きがないし、マイペースでできるからいいのかな。私は泳げないからダメだけど。

**<荻原>** マラソンで何回も完走していて「もうマラソンだけじゃ刺激がない」ってトライアスロンを始めた方がけっこう多いんです。競技団体に携わっている立場からすると、できれば子供のころに水泳を始めて、中学・高校生で陸上を始めて駅伝選手ぐらいになって、大学生で自転車に乗るのがいいんですよ。そうするとトライアスロンのエリートになれます。

レースでは水泳がとても重要で、水泳で出遅れちゃうと致命的なんです。水泳をトップ集団で陸に上がって、自転車でもトップ集団にいて、最後のマラソンで勝負するのがいまのトライアスロンの勝ち方になっています。

**<橋本>** トライアスロンの魅力ってなんですか？

**<荻原>** ひと言でいえば“達成感”です。トライアスロンは毎日のトレーニングだけじゃなくて、トレーニングするために時間を効果的に使う工夫も毎日達成しなければならないんですね。レースをフィニッシュしたときの達成感は、1日1日を積み重ねたことの達成感でもあるんです。「なんでトレーニングするの？」ってよく聞かれますけど、やっぱりレースで楽しみたいんですよ。レースでは苦しみたくないんです。レースを楽しんで、フィニッシュのとき笑顔でガッツポーズを決めたくてトレーニングするんです。

**<橋本>** いまもレースに出るんですか？

**<荻原>** いやあもう出てないです。トレーニングは若いころからの習慣なので、毎日走って2週に1回はウェイトトレーニングと水泳をしています。ただトレーニングっていう感覚はなくて、日常生活というか、歯を磨いて顔を洗うのと同じ感覚ですね。

**<橋本>** トライアスロンのナショナルチームが小諸で合宿をするようになったのは荻原さんのおかげと聞いています。

**<荻原>** 小泉市長が行政書士の仲間で、「小諸で何かオリンピックに協力できないか」という話をいただいたんです。それで市長たちと一緒に日本トライアスロン連合に行って、小諸の高地トレーニングエリアについて説明したところ、当初は次世代の選手の合宿所として使おうということになったんです。

そのあと、日本トライアスロン連合の強化担当をしていた山根英紀<sup>\*2</sup>さんから「高地トレーニングに興味があるので、まず自分のプライベートチームで使ってみたい」という話があったんです。それで山根さんのチームに所属している

上田藍選手が合宿に来るようになったんですね。それから「小諸は環境がいいよ」「小諸に行くといいよ」「いい人たちがいっぱいいるよ」って評判が日本トライアスロン連合のなかに広がって、それじゃあナショナルチームも合宿で使おうとなったのがいきさつなんです。もちろん施設や設備は大事なんですけど、小諸は地域のみなさんが良くしてくれるから親しみがあるんですよ。やはり人と人との触れ合いが大事ななだと思います。

**<橋本>** 選手たちが喜んでくれているのは嬉しいですね。病院にもお手伝いできることがあったらリクエストしてください。

※注2 山根英紀（やまねひでき）：公益社団法人日本トライアスロン連合理事。稲毛インターナショナルトライアスロンクラブ理事長。オリンピック出場選手など世界のトップ選手を育てる世界トップレベルの指導者。

**<橋本>** 高地トレーニングの今後の展望をどう考えていますか？

**<荻原>** いまは陸上競技や水泳、トライアスロンなどが高地トレーニングを取り入れていますが、競技種目を問わず誘致できればもっと活性化すると思います。施設が必要になることもありますけど、工夫すればできることがあるかもしれないし、やってみて気付くことがあるかもしれないですよ。特に格闘技は日本全国どこも高地トレーニングをしてないので声をかけてみてはどうかと思うんです。

**<橋本>** 間口を広げて可能性を探るのもいいですね。

**<橋本>** 健康なまちづくりについて、スポーツをする側からのアドバイスをお聞きしたいです。

**<荻原>** いまスポーツジムがたくさんできてますよね。利用者は若い方から高齢の方までさまざまです。ただ、高齢の方が器具を使うとスピードが遅くて器具がなかなか空かないから若い方はイライラしちゃうんですよ。逆に高齢の方は若い方と一緒にトレーニングすることがス

トレスになってジムに来なくなることもあるんです。スポーツジムみたいな施設は、この時間は高齢者中心とか、次の時間は高校生中心など、時間や空間を上手に分けた方がより使いやすくなると思います。

あとは、たとえば「お花見」イベントをするにしても、歩いたり走ったりなどの要素をプラスアルファするとイベントが単調にならないので面白いと思うんです。何かと何かを組み合わせるのがカギじゃないですか。

**<橋本>** まさにトライアスロンがそうですね。

**<荻原>** トライアスロンは3競技の組み合わせだから面白いんです。イベントもいろいろなものを組み合わせると高齢の方でも興味を持ってくれると思います。

**<橋本>** 最後に地域のみなさんにメッセージをお願いします。

**<荻原>** 最近ランニングの合間にウォーキングをしているんです。ランニングって景色をあまり感じないんですけど、ウォーキングは景色がしっかり見えて、「こんなところにきれいな花があった」とか新しい気付きがあるんです。

あまり大きさに構えずにウォーキングでもいいから普段の生活にそうした時間を30分でもつくってあげると、体にもいいし、新しい気付きもあるのでお勧めしたいですね。ちょっとでも外に出ることが習慣になれば、自分にプラスになると思います。

ただ、ウォーキングって飽きちゃうんですね。なので「ここからあの電柱まで走ってみよう」って感じで、途中で軽く走る動作を入れるとメリハリがあって楽しめますよ。

**<橋本>** 私も近所をウォーキングしているんです。確かにメリハリをつけるともっと楽しめそうですね。ただ、この年になると走ろうにも手足が思うように動かないんですねー。

**<荻原>** よそから見れば歩いているようでも、本人が走っているつもりならそれでいいですよ。自己満足でいいんです。

**<橋本>** そうか自己満足でいいんだ。さっそくやってみます。本日は楽しいお話をありがとうございました。

文責 地域医療連携室 <sup>ふじ い</sup> 藤井 <sup>けん</sup> 健



## 新看護部長よりごあいさつ

看護部長 <sup>ひざわ</sup>樋沢 <sup>こ</sup>たか子

今年度より、看護部長に就任いたしました樋沢たか子と申します。皆様のお力添えを頂きながら、前任の看護部長から受け継いだ看護部を更に発展させていかれるよう、職務に励んでいきたいと思っております。

当院は「医療は住民のもの」を病院理念とし、浅間山の南のふもとに広がる中核病院として、「地域の命と健康を守り支える」ことを使命としています。看護部においては、「病院理念のもと、いのちと生きがいのある暮らしを守り、健康で豊かな地域づくりのため、安全で質の高い看護を提供します。」という看護部理念に基づき、「安全で質の高い看護の提供」「患者中心の看護」を目標に掲げ、看護の提供を行っています。看護を必要とする患者さんやご家族が求めている看護サービスを理解し、当院でどのような看護が提供できるかを考えることが、より良い看護を実践するための大切な要素であると考えています。より質の高い看護サービスが提供できるよう、特定看護師や認定看護師、糖尿病療法士など様々な資格を持った看護師が互いの専門性を活かしながら連携・協働し、チーム

の一員として活躍できるようサポートを行っていききたいと思っております。

患者さん・ご家族に質の高い看護を提供すると同時に、働く職員のやりがい感・自己実現を目指し、職場環境の改善にも取り組んでいきます。職員同士が「互いに認め合える」「共に成長できる」「人に感謝し、感謝の気持ちを言葉にできる」職場を目指し、職員一人ひとりの声に耳を傾け、「生涯看護師として働き続けられる職場環境」を整備していきたいと考えております。

患者さんやご家族、そして職員一人ひとりを大切に、「寄り添う看護」が実践できる看護部を目指して、全力で取り組んでまいります。地域の皆様方のご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

### 休日の過ごし方

休日に家族と夕食を食べに行くことが唯一の休日の楽しみです。「焼肉を食べながら生ビールで一杯」が一週間頑張った自分へのご褒美です。



## 高齢者のフットケア

老人保健施設こまくさ施設長 なか た ひろ こ **中田 弘子**

「足のむくみ」は翌朝には自然に消えているのが通常の体の仕組みですが、高齢になると朝になってもむくみが消えない方がいらっしゃいます。その原因が内臓の機能が低下していて体に余計な水分が残っている場合と、足をあまり動かさないためにふくらはぎの筋肉ポンプが働かず重力がかかる体の下の方に水分がたまってしまう場合、そしてその両方である場合があります。かかりつけの先生に相談してお薬をいただくことも大切ですが、自分でできる足のむくみ対策がいくつかありますので是非やってみてください。まずは、一休みするときは椅子をもう一つ準備してふくらはぎをのせ、ゆっくり10回ほど足首を曲げたり伸ばしたりしてください。膝を曲げないように行うことがポイントですが、無理せずふくらはぎが気持ち良くなる程度にやってみてください。それから、ドラッグストアで販売している「むくみ予防ソックス」「着圧ソックス」といわれるふくらはぎのサポートをするソックスを日中履くことも有用です。むくみのない軽やかな足は歩くのが楽しくなりますね。



## 令和4年度小諸市表彰を受章しました

浅間南麓こもろ医療センター放射線科 まる やま ゆう いちろう **丸山 雄一郎**

この度、小諸市表彰規則に基づき、令和4年度小諸市表彰を拝受しました。私は、平成24年より10年余にわたり小諸市健康づくり推進協議会の公募委員を務めてきました。この協議会は、小諸市民の健康づくり推進に必要な事項を協議するため、小諸市健康づくり推進協議会設置規則に基づき、専門職、識見を有する者、市民(公募委員等)で構成されています。

私は、肺がん検診や禁煙支援など、保健予防活動に精力的に取り組んでいます。小諸市民の皆様の総合的な健康づくり事業を積極的に推進することを目的とした本協議会に、委員として参加させていただける機会を頂戴できたことに、大変感謝しております。年数回の協議会には、事前に小諸市保健福祉部健康づくり課が策定する「保健事業の概要」等の資料を十分に確認した上で出席し、発言や質問をさせていただきました。市民の目線での意見を心掛け、そのいくつかはその後の市政に反映させていただきました。小諸市保健福祉部の皆様には、心より感謝申し上げます。

現在は、「第3次健康づくり計画 げんき小諸21【平成30～2023年度】」が実行中ですが、次期の「第4次健康づくり計画」の作成にも、精力的に協力していきたいと思っております。

公募委員であり、浅間南麓こもろ医療センターあるいは小諸北佐久医師会の肩書で参画しているわけではありませんが、小諸市長より委嘱していただける限り、小諸市民の健康づくりの推進に、微力ではありますが精進していきたいと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。



## 第3回 予防できる透析の原因疾患



腎臓内科 いぐち 井口 こういちろう 紘一郎

透析にならずに済むなら、ならないに越したことはない。そう考える方に朗報があります。透析になる可能性を50%以上低減させる方法があるのです。

透析導入の原因疾患の1位は糖尿病が原因の糖尿病性腎症、2位は高血圧が原因の腎硬化症であり、この2つの疾患だけで60%弱を占めます。つまり、生活習慣が主な原因である糖尿病と高血圧にならなければ透析導入確率を半減させられるということです。

ただ、生活習慣を正すことは容易なことではありませんよね。必要性はわかっている、一日何千歩のウォーキングや毎食のカロリー計算は続く人の方が少ないでしょう。そこで、誤解を恐れずに何か一つだけ助言させてもらおうとすれば、まずは減塩から始めてみてはいかがでしょうか。減塩を生活習慣の是正の第一歩としてオススメするにはいくつかの理由があります。

まずは、直接的に高血圧の治療となることです。塩辛いものばかりを食べた日と食べていない日の血圧を比べてみてください。腎臓が健康な人でも塩辛いものを食べた日の方が高いと実感できると思います。また、比較的早期に効果がでることが多いので、やる気アップにもつながります。

次に、食事の量が減りやすく、糖尿病予防の観点からも有利であることです。思い返してみると、食べる手が止まらないものとして思い浮かぶ、ポテトチップス等に代表される食べ物は塩辛いことが多いのではないのでしょうか。

最後に、始めやすく続けやすいことです。減塩の醤油を買い、いつもよりも少しだけ薄味に味付けするだけです。最初は薄味であることに物足りなさを感じますが、そのうち慣れますし、素材の旨味を発見できます。「素材の旨味？うそだ〜」と思った方、まずはやってみてください。続けているうちに、最初の頃の塩分量よりもかなり少ない塩分量で満足できるようになっていると思います。



# 浅間南麓こもろ医療センターは SDGs を支援しています 第5回



私たちが、今病院でしていること、  
しようとしている「当たり前のこと」が「SDGs」なのです。

## SDGs活動重点項目(その3)

### ◎いきいきと働ける職場をつくる



職員の負担軽減に取り組み、男女の差がなく誰もがいきいきと働ける職場をつくります。職員のキャリアアップや資格取得などを支援し、学び続けられる環境づくりと人材育成をすすめます。

### 基本方針



私たちは、地域の中核病院として、常に研鑽を重ね、質の高い医療を行っています。



私たちは、医療人としてのキャリアアップや資格取得など、学び続けられる環境づくりと、人材育成を進めています。



私たちは、男女の差がなく、誰もが働きやすい職場環境の実現をめざしています。



### 基本方針



私たちは、仕事に生きがいを持てる職場づくりを進めています。

### 基本方針



私たちは、患者さんの権利を尊重します。

《患者さんの権利》

1. 平等でより良い医療を受ける権利
2. 病名・病状・治療法などについて説明を受ける権利
3. 治療を受けるか、保留するか、または受けないかの選択を尊重される権利
4. セカンドピニオン（他の医師の意見）を求める権利
5. 個人の秘密を守られる権利
6. 自分の医療情報を求める権利
7. 人間としての尊厳を大切にされる権利

私たち職員が常に研鑽を重ね、いきいきと働くことができ、患者さんも職員も権利が尊重され公正な病院であるために、SDGsがめざす17のゴールのうち、「4. 質の高い教育」機会が全職員に与えられ、「5. ジェンダー平等」が守られ、「10. 人や国の不平等」がなく、「8. 働きがい」のある職場づくりを進めるとともに、「16. 平和と公正」が、患者さんを含めすべての人に確保されることを重点項目として取り組んで参ります。



耳より  
情報

## 全国共済連助成機器の導入式典を開催しました

業務施設課長 わくい まなぶ 浦井 学

令和5年1月31日、当院6階会議室に於いて、JA 佐久浅間浅沼組合長、JA 共済連長野東北信事業所島津所長をお招きし、全国共済連助成機器導入式典を開催しました。

この助成は、JA 共済連が救急医療およびリハビリ医療の充実を図ることにより、交通事故被害者の救命や交通事故身障者の社会復帰を推進することを目的に毎年実施されています。今回は、当院の生化学自動分析装置に助成をいただきました。

式典では、浅沼組合長よりごあいさつをいただきました。また、当院臨床検査科の市野技師長より装置の説明とお披露目がありました。この装置は、血液や尿などの体液成分を検体とし、各種成分の測定を行う装置です。旧装置より処理能力が高くなり、一刻を争う救命救急の場面において、より迅速に対応することが可能となります。

今後、今回助成をいただいた装置を最大限活用し、浅間南麓地域の基幹病院として救急医療、地域医療にさらに貢献してまいります。



浅沼組合長ご挨拶の様子



新しく導入した生化学自動分析装置

## 医師の随想

研修医 たかくわ まさひろ 高桑 雅弘

4月で長野県2年目、医師2年目となります。大学時代を過ごした北海道に劣らない小諸の冬の寒さでしたが、ほぼ毎日青空という気候に助けられ、春を迎えることができました。ほぼ毎日曇り空の石川県で育ったため、天気が気持ちに与える影響は大きいと感じます。

自由な時間の多くをランニングに使っています。長野県に来てすでに2回のフルマラソンを経験しました。太陽を浴びて輝く浅間山に向かって走る朝は気持ちがいいです。走ってみて実感するのは小諸の坂の多さ。平坦な場所がほとんどありません。それが訓練にはうってつけ。フルマラソン3時間切りを達成できたら、小諸の坂のおかげだと考え

ています。

日々走ることで小諸の四季や町並みの変化に気づきます。趣味のランニングのおかげで町の風景や道にはかなり詳しくなりました。元々、地域と医療の交わりから育まれる「地域医療」に関心をもって長野県にやってきました。地域医療は医療機関だけではつukれない。型にはまらない、地域独特の医療との関係性はその土地の地域医療に必要と考えています。医療者が町を走ることだって、きっと地域医療につながる。そう信じて今朝も走ってきたところです。



## 褥瘡対策チーム ～褥瘡対策はまずは食事から！～

管理栄養士 やなぎさわ 柳澤 まほ 茉歩

褥瘡とは、寝たきりなどによって体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうことです。一般的に「床ずれ」ともいわれます。長時間寝たきりで栄養状態が悪い、皮膚が弱くなっている人は褥瘡がしやすいといえます。

当院の褥瘡対策チームは医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士の多職種で協力し、褥瘡の予防・治療の向上を目的に活動しています。管理栄養士の役割は必要な栄養がとれているかを評価することです。栄養状態が悪いと褥瘡がしやすいだけでなく傷の治りを遅らせてしまいます。そのため、まずは食事を十分に食べてもらうことが重要となります。食事がすすまな

い方には食事を食べやすい形態に変更したり、嗜好調査をして食べられるものなどを提供したりしています。口から食事がとれない方には栄養剤で必要な栄養量を確保します。

褥瘡対策チームは各職種がそれぞれの特性を生かし連携し活動しています。



## 小林さんの脳卒中リハビリテーション

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 こばやし 小林 あい 愛



こんにちは！脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の小林愛です。

前回の脳卒中予防10カ条(公益社団法人日本脳卒中協会)は覚えていただきましたか？

「1.手始めに高血圧から治しましょう2.糖尿病、放っておいたら悔い残る3.不整脈見つけ次第すぐ受診4.予防にはたばこを止める意志を持って5.アルコール控えめは薬過ぎれば毒6.高すぎるコレステロールも見逃すな7.お食事の塩分・脂肪控えめに8.体力に合った運動続けよう9.万病の引き金になる太りすぎ10.脳卒中起きたらすぐに病院へ」

今回は、不整脈についてです。不整脈は、心原性脳塞栓症と呼ばれる脳梗塞の原因になる病気のため要注意です。しかし、不整脈があっても自覚

症状がないことが多いため放置されてしまいがちです。放置すると心臓に血栓(血の塊)ができてしまい、何らかの刺激によって血栓が飛び脳塞栓を引き起こします。また、血栓は太い血管を詰まらせやすいため広範囲で脳への血流がいかなくなり、重症化しやすくなります。そうならないためにも自身で脈を取ることを習慣化するようにしましょう。

脈の測定方法ですが、親指の付け根から手首へ、指で線を引くようにして脈が触れるところを見つけてみましょう。指の平らな部分を手首にあてると、正確に測定できます。最後に1分間実施し脈が不規則でないか確認してください。もし不整脈が見つかった場合は、医師に相談しましょう。



## 小さなお子様にお薬を飲ませる方法

薬剤部 こみね あや  
小峯 彩

特に初めてお子様にお薬を飲ませるとき、どうやって飲ませるのかと疑問に思う方も多いと思います。また、具合が悪いと機嫌も悪く、なかなかお薬を飲んでくれないというお悩みもあると思います。

一つの方法だけでなく、様々な方法を知っておくことで、お子様の様子や成長とともに対応を変えることができます。

今回、一部ですがその方法を紹介したいと思います。

### ①シロップ (水薬)

スプーン、スポイト、哺乳瓶の乳首、小さなカップなどで飲ませ、その後、ミルクや湯冷ましを飲ませてください。

### ②粉薬

粉薬に1~2滴の水をくわえてペースト状にします。吐き出しにくく、飲み込んでくれやすい頬の内側や上あごに指で塗ります。その後、ミルクや湯冷ましを飲ませます。

他にも、少量の湯冷ましなどで溶かした粉薬をスポイトやスプーンで飲ませる方法もあります。

いずれの場合もポイントは最後にお薬の味が残らないようにミルクや湯冷ましでお口の中を流し

てあげることです。お薬を飲ませる際はセットでミルクや湯冷ましを用意してください。ただし、ミルクに混ぜてしまうとミルクの味が変わり、うけ付けなくなってしまうこともあるので避けていただいたほうが良いかと思います。

大きくなって食べられるものが増えてきたら水の代わりにお茶・ジュース・スポーツ飲料などに溶かす方法があります。また、アイスやチョコレート、ジャムなど好みの食べ物にまぜると飲みやすくなりますし、市販の服用ゼリーの活用もよいかと思います。一部の薬は飲み物や食べ物で苦みが増すことや飲み合わせが良く無いものがあります。事前に薬剤師に確認しておくとう安心かと思います。



## シリーズ 食物繊維で糖尿病を予防する

栄養科 おおば あゆ 大場 彩友

“サキベジ”という言葉を目にしたことはありますか。“サキベジ”は、食物繊維を含む野菜や汁物を主食より先に食べる食事法です。食物繊維には血糖値の急速な上昇を抑えたり、食べ過ぎを防ぎ、油の吸収も遅くするなどの作用があります。

近年、糖尿病患者数は増加しており、成人の10人に1人とされています。糖尿病は、遺伝的な影響に加えて、食べ過ぎ、運動不足、肥満などの環境的な影響により血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり、血糖値が高くなる病気です。食物繊維は、糖尿病をはじめ生活習慣病の予防に効果があると言われています。

食物繊維には水に溶ける水溶性と、水に溶けない不溶性があり、水溶性食物繊維は糖質の消化吸収を遅らせ、食後の血糖値の急速な上昇を抑える働きや、血中コレステロールを下げる働きがあります。海藻、こんにゃく、里芋、寒天、きのこなどに含まれています。不溶性食物繊維は食べ過ぎを防ぐ働きや腸内を活性化させて便秘を促進する働きがあります。よく噛む食材に多く、ごぼうやとうもろこしなどの野菜や、さつまいも、豆類などに含まれています。

2種類の食物繊維を日々の食事で上手に摂って、生活習慣病を予防しましょう。

旬で手軽なキャベツを使ったサキベジにおすすめの一品を紹介します。

## お料理コーナー

cooking

### 高野豆腐と春キャベツのコンソメ煮

〈材料 2人分〉 (1人あたり 188kcal 塩分 1.9g)



#### ■ 材料

- 高野豆腐……………2個(34g)
- ベーコン…………… 2枚
- キャベツ…………… 3枚(120g)
- 玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- コンソメ…………… 小さじ1/3
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- 水…………… 200cc
- 黒こしょう(仕上げ用)…………… 少々

A

#### ■ 作り方

- ① ボウルにたっぷりの水(分量外)、高野豆腐を入れて戻し、水気を絞って4等分にする。
- ② キャベツは縦4~5cm幅、横1cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、玉ねぎ、ベーコンを油がなじむまで炒める。
- ④ Aを入れて混ぜ、煮立ったら高野豆腐、キャベツを入れて軽く混ぜる。蓋をして10分ほど弱火で煮る。
- ⑤ 器に盛り付けて、黒こしょうを振る。

## 外科外来

外科外来主任 やまぐち 山口 みか 美香

当院の外科外来では主に消化器外科・乳腺外科の診療を行っています。主にヘルニア・胆石症などの良性疾患や胃がん・大腸がんなどの消化器がん・乳がんの手術を行っています。

手術後は定期的なフォローや抗がん剤治療などを行っています。

また抗がん剤治療においては、主治医やがん化学療法看護認定看護師を中心に患者さんの体調をみながら進めています。

何かありましたらお気軽にご相談ください。



# しらかば



## 姿勢を整える

病理診断科 こやま 小山 まさみち 正道

背が伸びました。自己申告ではなく、毎年受けている人間ドックで看護師さんに指摘されたのです。視力などはそのときの調子で良くなったり悪くなったりするものですが、身長は高校生になってから40年以上安定していて、去年の値をそのまま書き写しておいてくれればいいのと思うぐらいでした。思い当たる節があります。駅まで立ち食い蕎麦を食べに行くとき、相生町商店街を(下り坂は歩くのが楽でいいなあ)などと気分よく歩いていたところ、ふとショーウィンドウに映った自分の姿を見て、その年よりくささに愕然としたのです。背中が丸くなって頭が胸より前に出て顎が挙がり、颯爽と闊歩しているはずの脳内の自分とのギャップがはなはだしい。しまむらの鏡でファッションチェックをしても横から見るのが無いのでさっぱり気がつきませんでした。どのような姿勢でいるとシャキッとして見えるのかを試してみると、まさに身長測定をするときと同じく、かかととおしりと後頭部を壁にくっつけるように一直線にするとよい。さらに、広背筋で肩の位置を背中側にひっぱるようにするとバッチリでした。いくらか顎が首に近くなってきゅうくつに感じますけれど、顔が上を向くようになって見た目はずっと若々しくなりました。

# 浅間南麓こもろ医療センター 週間外来診療担当医師のご案内

2023年4月1日現在

曜日	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	松山 有隆 (新患) 小泉 陽一 (糖尿病・内分泌) 中島 裕子 (糖尿病・内分泌) 露崎 淳 (脳神経) 古武 昌幸 (消化器) 大学医師 (肝臓)	紅谷 知影子 (糖尿病・内分泌) 小泉 陽一 (糖尿病・内分泌) 中島 裕子 (糖尿病・内分泌) 古武 昌幸 (消化器) 非常勤医師 (新患)	紅谷 知影子 (新患) 小泉 陽一 (糖尿病・内分泌) 中島 裕子 (糖尿病・内分泌) 非常勤医師 (新患)	井口 紘一郎 (腎臓)	松山 有隆 (新患) 露崎 淳 (脳神経) 非常勤医師 腎臓 〔第1・3〕		紅谷 知影子 (新患) 大学医師 (血液) 大学医師 (呼吸器) 非常勤医師 (内分泌) 美谷島 真洋 (脳神経) 大学医師 (糖尿病・内分泌)	高橋 晃彦	紅谷 知影子 (新患) 露崎 淳 (脳神経) 小泉 陽一 (糖尿病・内分泌) 中島 裕子 (不定期) 松山 有隆 非常勤医師 (新患)	紅谷 知影子 (糖尿病・内分泌)	交替制 (新患)
循環器内科	甲斐 龍一	佐藤 秀明 伊藤 健一	永澤 孝之 伊藤 健一 大学医師	伊藤 健一	甲斐 龍一 佐藤 秀明	甲斐 龍一 佐藤 秀明	永澤 孝之		大学医師 ペースメーカー 外来(第2週)		
精神神経科											安藤 直也 (第2・4)
地域診療科	橋本 晋一 訪問診療		訪問診療	訪問診療	橋本 晋一	訪問診療 (不定期)	訪問診療	訪問診療	訪問診療	久堀 周治郎 (月2回不定期)	
外科	林 征洋 後藤 貴宗				高須 香史		林 征洋 ストーマ外来 〔※午前のみ 完全予約制〕		中田 弘子 〔末梢血管外科 第2・4〕		大学医師 (交替制)
乳腺外来			山口 敏之				山口 敏之				山口 敏之 (新患・予約制)
内視鏡科				黒岩 教和							黒岩 教和
脳神経外科	原 洋助		鰐淵 博		黒柳 隆之	黒柳 隆之 (予約)	荻原 直樹		黒柳 隆之	黒柳 隆之 (予約)	大学医師
小児科	小林 真二	小林 真二 (予約)		小林 真二 (予約)	小林 真二		小林 真二	小林 真二 (予約)	小林 真二	小林 真二 (予約)	小林 真二
整形外科	北側 恵史 下地 昭昌 塩澤 律		下地 昭昌 瀬在 純也 宮澤 駿		佐藤 新司 瀬在 純也 塩澤 律		北側 恵史 瀬在 純也 宮澤 駿		北側 恵史 下地 昭昌 佐藤 新司		佐藤 新司 瀬在 純也 宮澤 駿
リウマチ科			宮 正彦		宮 正彦		宮 正彦	宮 正彦			
産婦人科	倉澤 剛太郎	倉澤 剛太郎	倉澤 剛太郎		倉澤 剛太郎		非常勤医師	倉澤 剛太郎	倉澤 剛太郎		武田(第2) 北原(第4)
泌尿器科	小林 晋也		小林 晋也	特殊外来	非常勤医師		小林 晋也		小林 晋也	特殊外来	非常勤医師
眼科	市川 翔	市川 翔 (予約)	吉岡 和樹	吉岡 和樹 (予約)	吉岡 和樹	吉岡 和樹 (予約)	小口 優 (不定期)	小口 優 (不定期)	小口 優	小口 優 (不定期)	小口 優 (完全予約)
歯科口腔外科	秋田 大輔 山田 憲司 大学医師	大学医師	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	秋田・山田 (交替制)	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	秋田 大輔 山田 憲司	交代制
皮膚科			大学医師						大学医師		
形成外科					丸山 百合子 (第1・3・4)						
耳鼻咽喉科					大学医師				大学医師		大学医師
放射線科			丸山 雄一郎	丸山 雄一郎			丸山 雄一郎				
禁煙支援外来			丸山 雄一郎	丸山 雄一郎			丸山 雄一郎				
内視鏡検査	黒岩 教和 高須 香史	黒岩 教和 高須 香史	林 征洋 黒岩 教和 古武 昌幸	林 征洋	黒岩 教和 古武 昌幸 山口 敏之	黒岩 教和 松山 有隆	黒岩 教和 高橋 晃彦 松山 有隆 橋本 晋一	黒岩 教和 高橋 晃彦	黒岩 教和 大学医師	黒岩 教和 古武 昌幸	黒岩 教和

◎日曜、祝日、第1・第3・第5土曜日は休診となります。ただし、緊急・救急患者さんはいつでも受け付けております。  
 ◎予約診療(午前・午後)を行っておりますので、病状がお急ぎでない場合には事前予約をご利用ください。  
 ◎当院に直接来院した患者さんについては、初診に係わる費用として、特定療養費1,000円(税別)を徴収いたします。  
 ただし、他医療機関等からの紹介、救急車で来院した場合、または時間外に来院された場合におきましてはこの限りではございません。

JA長野厚生連 浅間南麓こもろ医療センター 地域医療連携室  
 TEL 0267-22-1070(代表) FAX 0267-22-7202(地域医療連携室直通)

# 医師・看護師大募集

お問い合わせ 電話：0267-22-1070 担当：総務人事課 五味

詳細は当院ホームページをご覧ください。↓↓

<http://www.komoro-mc.com>



不整脈は、心原性脳塞栓症と呼ばれる  
脳梗塞の原因にならない。

正しい・間違い

【締切り:令和5年6月30日】

答えをはがき(余った年賀状でもOKです)に書いて住所・  
お名前を記載の上お送りください。

「きりもぐさ」の感想を簡単にお書き添えいただければ幸  
いです。抽選にて3名の方に

1000円分の図書カード

を呈呈します。一部を掲載させていただきたいので匿名  
希望の方は「匿名希望」と記載をお願いします。

〒384-8588 小諸市相生町 3-3-21

浅間南麓こもろ医療センター「きりもぐさ」クイズ係  
宛にお送りください。

※Fax、メールでもOKです。

Fax 0267 (23) 9127 メール info@komoro-mc.com

前回の答え 間違い です。

浅間南麓こもろ医療センターでは2012年分娩再開後  
からの分娩数が1,000件を突破しました。

正解当選者

福寿草さん 90才のばあばさん 清水恵子さん  
おめでとうございました。

読者のみなさま  
からの

「きりもぐさ」へのご意見・ご感想

●医事課当直者の赤ちゃんを読んでお忙しい当直業務  
の中での赤ちゃんのお世話をされたお二人、診察後の  
母親に安心感を持たせた会話に優しさを感じました。

(小諸市・女性)

あゆみ

2023.1.1 ~ 2023.3.31

- |       |                              |
|-------|------------------------------|
| 1月 4日 | 仕事始め式                        |
| 1月31日 | 全国共済連助成機器導入式典                |
| 2月16日 | 国境なき医師団講演会                   |
| 2月28日 | 永年勤続表彰                       |
| 3月 9日 | 実践保健大学 第11回健康セミナー等卒業生<br>交流会 |
| 3月17日 | 退職者・転出者送別会                   |



表紙絵 作者ひとこと

「森の貴婦人 (サンカヨウ)」

山野草が好きで野山で出会った花を描いています。  
鉛筆の黒だけの濃淡で表現するのは難しいのです  
が「たかが鉛筆されど鉛筆」をモットーに山野草の可  
憐さが表現できればと思っています。

この作品のサンカヨウは「森の貴婦人」とも言われ雨  
に濡れると白い花びらが透き通ってとても綺麗です。

秋には濃い青紫色の甘い実をつけます。

小諸美術会 まるやま かずよ  
丸山 和代