

k a g a y a k i

[かがやき]

57

2024 Summer



特集

- ・ こどもの三大夏かぜに注意！
- ・ 公認心理師のご紹介

KIRA KIRA ✦ COLUMN 【キラキラ コラム】

- ✦ 笑顔のチカラ
- ✦ はばたけ！研修医
- ✦ 管理栄養士監修 もう一品レシピ
- ✦ 検査のあれこれ
- ✦ いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

こどもの 三大夏かぜに注意!

小児科 科長 森本 哲司

こどもの間では三大夏かぜと呼ばれるプール熱・手足口病・ヘルパンギーナが毎年流行しています。それぞれどんな特徴があるのかをご紹介します。

▶ 咽頭結膜熱（プール熱）

夏にプールを介した流行がみられることが多いため、プール熱とも呼ばれています。

現時点では、抗ウイルス薬がないため対症療法（解熱薬や経口補水液など）が中心となります。眼の症状が強い際は、眼科も受診してください。アデノウイルスは非常に感染力が強く消毒薬への抵抗性も高いため、汚染された物品の消毒をする際は次亜塩素酸ナトリウムを用いましょう。

| 原因ウイルス | 潜伏期間 | 出席停止期間 |
|---------|------|---------------------|
| アデノウイルス | 5～7日 | 症状消失後、 2日を経過するまで |

結膜炎

- ・結膜充血、目やに
- ・片眼から始まり、反対側へ移ることが多い
- ・炎症は下まぶたにやすい



発熱

咽頭痛

- ・首の後ろ側のリンパ節が腫れて痛むこともある

▶ 手足口病

その名のごとく、手・足・口に水ぶくれのような発疹が出るのが特徴です。多くの場合自然に治りますが、口の中の痛みが強いため水分摂取が極端に低下してしまうと点滴が必要になることがあります。

また、活気がない・頭痛や嘔吐が頻回にみられる際は、髄膜炎の合併が疑われますので、必ずかかりつけの先生に相談をしてください。

| 原因ウイルス | 潜伏期間 | 出席停止期間 |
|----------|------|---------------------------------|
| エンテロウイルス | 3～6日 | 明確な規定はなく、 医師が感染のおそれがないと認めるまで |

口の中・手や足に水疱性発疹

- かたい
・下腿、膝、お尻にも出現することがある
- ・治って数週間後に爪が剥がれることもある



▶ ヘルパンギーナ

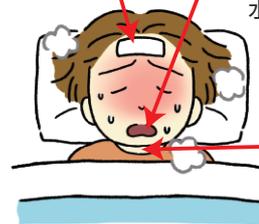
突然の高熱で発症することが多く、5歳未満のこどもの約25%に嘔吐の症状があります。喉の痛みや嚥下痛がみられ、乳幼児では不機嫌・母乳やミルクを飲まない・よだれが増えるといった症状もあります。特定の治療法はありませんので、水分摂取の低下による脱水症に気をつけてください。喉の痛みが強い場合は、ゼリーやアイスクリーム等の刺激の少ないものを用意してあげましょう。

| 原因ウイルス | 潜伏期間 | 出席停止期間 |
|----------|------|---------------------------------|
| エンテロウイルス | 2～4日 | 明確な規定はなく、 医師が感染のおそれがないと認めるまで |

発熱

口の中に水疱・潰瘍

- ・上あごの奥に1～2mm大の水疱や潰瘍がみられる



咽頭痛

公認心理師のご紹介

公認心理師 中間 裕美子

さまざまな診療科の心理カウンセリング、心理療法、心理検査を担当しているスタッフにスポットを当ててご紹介いたします。

★心理カウンセリング

悩みを抱えて気持ちが辛いとき、ストレスを感じているとき、話すことで楽になります。日本の文化や東北の風土に合っているTIPモデル®という「共感」の力を活用した心理カウンセリングを実施しています。



北米やイギリスのトレーニングを受けているので、多様性や多文化にも対応しています。帰国された方の心理カウンセリングもお受けしています。

公式トレーニングを修了した心理カウンセリング、心理療法を実施しています。



★心理療法

心とからだには回復のための力が備わっています。その力を活用した心理療法を実施しています。セルフケアの方法もお伝えしています。

ブレインスポッティング

目の動きを使って記憶の情報処理を促すことで心と体が楽になります。トラウマの問題も対応しています。

EFTタッピング

体には心と体をケアするためのツボがあります。ツボをタッピングすることで心と体が穏やかになります。

AEDP™セラピー

気持ち、感情が落ち着いてホッとする心理療法です。

タクティール®ケア

皮膚をなでることで心身がリラックスしたり、痛みが緩和されます。痛みがお辛い方に多くご利用いただいています。

セルフケアを ご紹介

小指の下のツボを片方の指先でタップ



鎖骨の下の少し硬いところを優しく撫でる



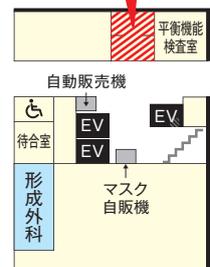
★心理検査

心の状態から脳の機能までワンストップで検査が受けられます。

| | |
|-----------|--|
| 知能検査・性格検査 | 今の状態や持っている力を客観的に見ることによって問題を整理したり、解決の糸口を見つけることができます。 |
| 認知機能検査 | 脳や血管の画像、内分泌や血糖のデータを元に、認知機能検査を実施して脳の機能や情報処理の力を把握します。忘れっぽい、ミスが増えたことがきっかけで検査を受ける方も増えています。 |

カウンセリング室はこちら→

本館2階 **カウンセリング室**



カウンセリングを受けたい方は主治医にご相談ください。

笑顔のチカラ

認定看護師 編

アピランスケアをご存じですか？

がん性疼痛看護師 綱木 美由紀

アピランスケアとは？



アピランスとは「外見・外観・見かけ」のこと、アピランスケアとは「外見の変化に対するケア」のことを言います。手術、抗がん剤、放射線などのがん治療は、傷あと、脱毛、爪や皮膚の変化など、患者さんにさまざまな外見の変化を起こすことがあり、体の苦痛だけでなく、社会生活を送る上で心の負担にもなります。アピランスケアは、**外見を気にすることなく安心して治療に専念し、治療後も安心して自分らしく過ごせるように患者さんを支えるケア**です。



- ・爪が割れて困っている
- ・薬のせいでブツブツができてうまくケアできない
- ・男性のウィッグはどこで買えばいい？
- ・仕事のため周りに気付かれないようにウィッグにしたい
- ・脱毛した時の頭皮のケアはどうしたらいい？

些細なお悩みでもかまいませんのでお気軽にご相談ください。患者さんが見た目の変化に制限されることなく、治療前と同じように自分らしく生活を送るために何ができるかを一緒に考え、支援していきます。

アピランス相談会を開催しています！

がん治療の成績は向上し、がんと診断されても元気に暮らせる期間は長くなっています。

「社会で暮らしながら、働きながら」治療する機会が増え、国のがん政策においても外見の変化に対する支援は重要視されています。当院の取り組みとして、4月から「アピランスケア相談会」を始めました。担当はがん看護分野の認定看護師5名です。がん化学療法看護認定看護師2名、がん性疼痛看護認定看護師2名、緩和ケア認定看護師1名です。普段は外来化学療法室、がん診療支援チーム（緩和ケアチーム）、病棟、外来でそれぞれ活動しています。

事前予約
不要

日時 毎月第2・第4 水曜日
14:30～16:30

場所 本館2階 婦人科外来向かい

ケアの内容

- 脱毛に対するウィッグやケア帽子などの情報提供、試着
- 眉の描き方、爪や皮膚のケアなどの情報提供
- 乳がん手術後の補正下着などの情報提供

はばたけ！ STEP 研修医

当院で研修中の先生方をご紹介します！

1. 出身地は？ 2. 趣味は？ 3. 未来の自分に向けて一言！



川村 明生
(かわむら あきお)

1. 岩手県
2. 寝ることとテレビを見ること
3. 何しているか分からないけどがんばって下さい。



田中 裕也
(たなか ゆうや)

1. 大阪府
2. 鉄道旅行、海外旅行
3. 初心を忘れず、スタッフや患者さんに優しい医師であり続けてください。



津田 拓視
(つだ たくみ)

1. 宮城県
2. 模型製作
3. 日々の業務の中で専門を問わずに研鑽を怠らない医師でありたいと思います。



盛田 一智
(もりた かずとも)

1. 東京都
2. 野球観戦、城巡り
3. これから先大変なこともあると思いますが、自分に出来ることを1つずつ頑張っていくて下さい。

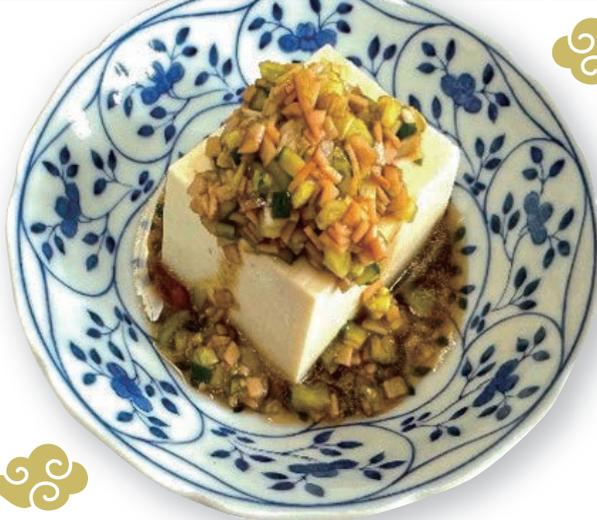


もう一品レシピ

管理栄養士 栗田 藍

暑い夏にさっぱり！
もう一品食べたいときの簡単メニュー！

中華風奴豆腐



当院でも夏に提供しているメニューです。
暑さが厳しくて食欲がないときでも、ごま油の風味と程よい酸味でさっぱり食べることが出来る1品です。
野菜をみょうがやオクラ等の夏野菜にお好みでアレンジするのもおすすめです。

材料（約4人分）

- 絹ごし豆腐…1丁(400g)
- ローズハム…4枚(30~40g)
- きゅうり…1/2本(40g)
- 長ねぎ…1/3本(30g)
- 醤油…大さじ1
- 水…小さじ1
- 水溶き片栗粉
- 片栗粉…小さじ1
- 水…小さじ1
- 酢…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1

作り方

- ① ローズハム、きゅうり、長ネギはみじん切りにする。
- ② 醤油と水を電子レンジで500W30秒程加熱する。
- ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、ダマにならないよう素早く混ぜ餡をつくる。
- ④ 餡の粗熱がとれたら、酢、砂糖、ごま油を入れ味を整える。
- ⑤ ①の材料と混ぜ合わせる。
- ⑥ 豆腐を4等分に切り器に盛り付け、その上に⑤をのせる。

栄養価（1人分）

| | | |
|--------------|-----------|-----------|
| エネルギー：90kcal | 脂 質：4.5g | 食物繊維：0.6g |
| たんぱく質：7.0g | 炭水化物：5.5g | 塩 分：1.0g |

検査のあれこれ



腸管感染症の検査

臨床検査技師 甲谷 由香里

腸管感染症は食品や水などを介して細菌やウイルス、寄生虫などの病原微生物に感染して発症します。下痢、腸炎、嘔吐などの幅広い臨床症状を呈し、一般的に夏場は細菌性腸管感染症、冬場はウイルス性腸管感染症が多いとされます。

腸管感染症では検査が行われないこともありますが、必要に応じて血液検査、画像検査、抗原検査、培養検査などが行われます。培養検査では、検体から原因微生物を検出するため結果がわかるまで3日程度を要します。

また、診断には詳しい問診がとても重要であり、症状と発現時期、食事歴、周囲の人の様子、海外渡航歴、ペットの飼育歴、抗菌薬使用歴、基礎疾患の有無などが必要となりますので、ご協力をお願いいたします。



いのちを守る医療機器

移動型X線装置

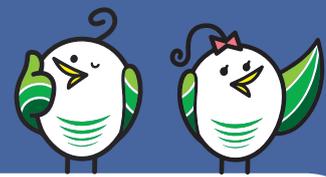
診療放射線技師 巻 周星

X線撮影検査（レントゲン検査）は、普段はX線発生装置が設置してある検査室で行いますが、患者さんの中には検査室まで移動することが難しい方がいます。そのような患者さんに本人がいるその場でX線撮影を行うための装置が移動型X線装置です。

当院で稼働している移動型X線装置『Sirius Starmobile tiara』は、X線発生装置と撮った画像を表示するコンソールが一体化しており、FPDと呼ばれる最新の画像検出器とセットで使用して撮影した画像をすぐにその場で確認することができます。

移動型X線装置は病棟における入院患者さんの撮影だけではなく、救急外来や手術室での撮影も行っており、現在の画像診断において欠かせないものとなっています。





■ 市民公開講座を開催します

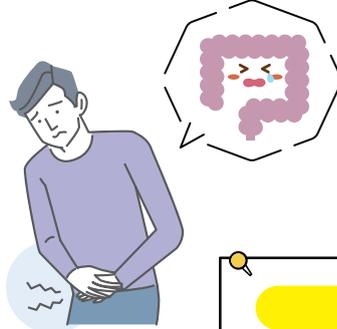
地域の皆さまのご参加を
お待ちしております！

大腸がん検診の重要性について

早期発見！大腸がんの基礎知識

参加費
無料

事前申込
不要



令和6(2024)年

日時 **9月19日 木** 14:10~15:00

場所 **本館2階 多目的棟 大会議室**

講師 **消化器内科 医師 遠藤克哉**

(東北医科薬科大学 内科学第二 准教授)

プログラム

- ・ 検診の対象年齢
- ・ 検診受診間隔
- ・ 検査方法
- ・ 大腸がん自覚症状
- ・ 早期発見の重症性や治療方法
- ・ 大腸がん予防のポイント

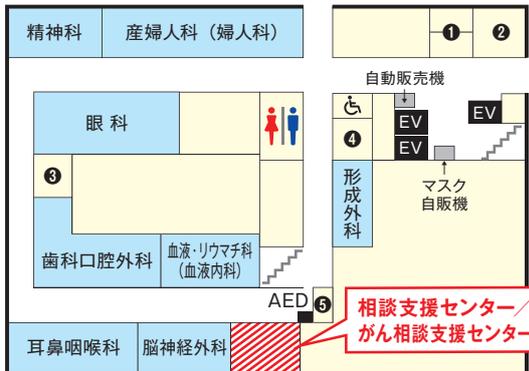
相談支援センター／がん相談支援センター

月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
TEL 022-259-1221 (代表)

当院では、医療費などの経済的なことや治療上のことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。

どこに相談したらいいのかわからないとお困りの際には、お気軽にご相談ください。

本館2階



- ① カウンセリング室
- ② 平衡機能検査室
- ③ 療養指導室
- ④ 待合室
- ⑤ 本館2F東カウンター



医療系学生の当院での実習にご協力をお願いいたします

当院は患者さんに最善の医療を提供すると同時に、次世代の医療人を育成する責務があります。この責務を達成するため、当院では医学部生・薬学部生・看護学生、およびその他の医療系学生の実習を行っております。これらの医療系学生が患者さんの診療を担当する医療チームに参加することへのご協力とご理解をお願いいたします。なお、実習生には、医師と同様に患者さんの個人情報とプライバシーに関して守秘義務が課されています。

アンケートにご協力ください！

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただきたくアンケートを実施しております。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

