

『小児のやけど』

皮膚科 田村 政昭

熱傷（やけど）は小児の救急疾患の中でも頻度が高いものの一つで、大部分が家庭内で発生する事故です。

特に1歳以下の子供にやけどが多くみられます。その理由の一つとして、いろいろな物事に関心をもち始める反面、やけどに対する危険認識が不十分であることが挙げられます。もう一つは、生後5か月くらいから手を伸ばして自ら物をつかもうとするようになり、10か月くらいからつかまり立ちやハイハイを始めるなど行動範囲が拡大することです。

やけどの主な原因は下記の通りです。

①熱湯や汁などの加熱された液体をこぼす ②ファンヒーターやストーブなどの暖房器具に触れる ③炊飯器やポットの蒸気、熱い調理器具に手を出す

小児のやけどは、顔面や頸部、手足など露出した部位に多く、後遺症として瘢痕（傷あと）・ケロイドなどの整容的障害、拘縮いわゆる“ひきつれ”といった機能的障害を残す可能性があります。また瘢痕が残ることによって、成長した後に精神的な苦痛や不安を生じ、精神的なケアが必要になる場合もあります。

これらの観点から、小児のやけどは治療することも重要ですが、まず予防することに主眼をおくべき疾患と考えます。その多くが小児の精神および運動の発達を理解した上で、家族の注意や生活環境を整えるなどの予防により、未然に防止することができます。

これから寒い時期になり、やけどを起こしやすい季節となります。当院皮膚科では、小児のやけどを少しでも減らすことを目標に予防法を作成しました。乳児健診などの際、小児科外来（外来Dブロック）でパンフレット『小児熱傷に対する予防』（図）を配布しております。どうぞご利用ください。

※＜参考文献＞田村政昭、他：小児熱傷の臨床的検討、小児科診療、71巻10号：163-167、2008

小児熱傷に対する予防

居間	台所
●テールクロスを使用しない (子どもが引くにつれて裏面が熱いものもこぼす) ●子どもを脱ぎっぱなしにしない ●調理器具に触れないように手を添える ●タバコの灰をきちんと落とす (灰もすぐ片付ける) ●アイロンを使用後、放置しない	●ポット、炊飯器などは蓋や床の上に置かない (子どもの手の届かない場所に置く) ●調理中は台所に子どもを近づけない
浴室	屋外
●子どもを一人で浴室に残さない ●湯かきしたての風呂には近づけない	●バーベキューでは鉄板に近づけない ●花火は大人が介助・指導し使用する (危険に対する距離が十分な3-4歳未満には持たせない)

熱傷の原因でもっとも多いのは熱湯や火で、浴びや暖房器具など、小児熱傷の大部分は家庭内で発生する事故であり、家族の注意によって未然に防止することが可能です。子供たちの精神および運動発達をよく理解し、事故や生活環境を整えることによって予防できます。お子さんが成長し、キズあとに対して精神的な苦痛や不安を生じ、精神的なケアが必要になるケースもあります。小さなお子さんと一緒に暮らしていく上で、大人ができる限り予防することが大切です。

配布資料：外来D受付

【第54号内容】

- 小児のやけど
- 内視鏡室の紹介
- 食欲の秋！体重管理で肥満対策
- 宮城仙台市 秋保温泉周遊

職員旅行2016！！



『内視鏡室の紹介』

内視鏡室スタッフ 一同

みなさん、こんにちは、内視鏡室です。今回この場をお借りして、内視鏡室の現状、今後の展望をお伝えしたいと思います。

現在スタッフは、オンコール体制をとり、24時間年中無休で業務にあたっています。消化器内科・消化器外科・呼吸器内科・呼吸器外科・健康管理室の医師と協力し、年間総数約7000件に対応しており、県内トップクラスを誇っています。最先端機器を導入し高度な内視鏡検査や治療を、より多くの方々に提供できるようになりました。また、内視鏡的粘膜切除術・内視鏡的粘膜下層剥離術等の低侵襲治療を積極的に行っています。

経口法での上部内視鏡検査を「苦痛だ」という認識から検査を回避していたという話をよく耳にします。今回、最新の経鼻内視鏡ファイバーを2本導入しました。細径ファイバーを使用する事で苦痛軽減に繋がり、患者様に胃カメラの検査を勧め易くなってきました。また、スタッフの増員により検査ブースを増設できた事で、様々な検査・治療が同時に行えるようになり、1日の検査件数も多く対応する事が可能となりました。この事は、患者様の待ち時間短縮にも繋がると考えています。

我が神っている(?)岡村内視鏡室長は、『県内はもとより、北関東一の内視鏡室を目指す!』と豪語しております(笑)。

そのため現在内視鏡センター化に向け、スタッフ一同、3年間で年間総数1万件をめざしています。また、医師と活発な意見交換を行い、切磋琢磨し日々奮闘中です。普段は優しく美しい(?)内視鏡スタッフも、時々怖い顔をしているときがあるかもしれませんが、みなさま、遠慮せずに気軽に声をかけてください・・・(笑)。



今後も、安心・安全・安楽に検査・治療が受けられるよう、よりよい看護を提供するため内視鏡スタッフ一同精進してまいりますので、みなさま温かく見守っててください。

『食欲の秋！体重管理で肥満対策』

栄養科課長 管理栄養士 押山 美千代

味覚の秋到来！おいしい食べ物が、あたりを見回すとたくさん出回るこの時期。「あれも食べたい、これも食べたい！」と欲求を抑えきれず食べてしまいがちな季節ですね。食べてしまったから後悔しても遅いのです。

そうすると、高血圧・脂質異常・糖尿病・肥満などの「生活習慣病」で心臓や血管の病気を引き起こしやすくなります。それらを予防するためには、いろいろな健康法に頼るのではなく、まずは「適正体重」をキープすることが何よりも基本であると心がけて下さい。そのためにも自分の「BMI値」を定期的に把握しておきましょう。

BMI値の計算方法は 体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）です。

この値が25を超えていると「肥満」とされ、適正值は「22」となっています。では、食欲の秋をストレス無く体重コントロールできる、食事の食べ方の簡単なコツを紹介します。

①野菜・海藻を最初に食べましょう。

野菜や海藻は低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含むので食欲コントロールにも効果的！

②噛む回数を決め、意識して噛む習慣を！

（一口30回噛むのがオススメ）

③お茶やお水などノンカロリーの飲み物を、食事やおやつの時にたっぷり摂りましょう。代謝に必要な水分もたっぷり補給できます。

④食べながら綺麗な姿勢を意識しましょう。

綺麗な姿勢を保持するとそれだけで代謝アップ！

⑤会話を楽しみながら食事を摂る。

時間をかけて食べるので、少しの量でも満足感を得られやすいのです。

食欲の秋を乗り切る、食物繊維豊富な簡単レシピを紹介します！

材料 ひじきの梅サラダ（2人分）

ひじき・・・大さじ2（20g） 梅ドレッシング 梅干し（種を取りたく）

人参・・・40g

ごま油・・・大さじ2杯

鶏ささみ肉・・・1本

酢・・・大さじ1杯

作り方

①鶏ささみ肉は筋をとって茹で、粗熱をとって食べやすい大きさに裂く。

②ひじきは水で戻し、人参は千切りにし①の湯で茹でて水気を切る。きゅうりは千切りにする。

③梅ドレッシングの材料を合わせ①と②をあえる。

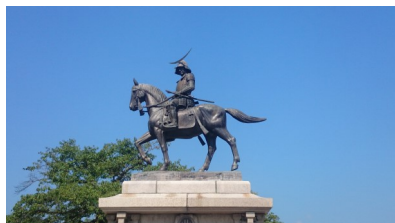


『宮城仙台市 秋保温泉周遊職員旅行2016！！』

総務課 提箸 広典

天候にも恵まれ、日中はとても過ごしやすく快適な旅になりました。昼食は仙台名物牛タンを食し、青葉城公園へ。震災で破損した鳶のブロンズ像の修復が完了する丁度その瞬間に立ち会うことができました。続いてNHKドラママッサンで有名なニッカウヰスキー仙台工場を見学。お酒が苦手な私は匂いだけで酔ってしまいそうでした。ほろ酔い気分で旅館へ到着。温泉は奥州三名湯の一つで、1500年前の歴史書にも記されるほど歴史のあるものだそうです。とても体に良さそうな赤褐色の温泉にゆっくり浸かり、日頃の疲れを癒すことができました。

翌日は被災地である野蒜を見学。現地ガイドさんが涙ながらに話される姿は震災の恐ろしさと復興までの大変な苦労を物語っていました。最後に日本三景のひとつである松島を観光し帰路へ。今回も流行りの場所や歴史のある場所まで訪れることができ、大変充実した二日間となりました。これを機にまた違う季節に訪れるのもいいのではないのでしょうか。



今後の予定

- 11/4 地域がん診療連携合同カンファレンス
- 11/5 市民のための健康講座（外科池田主任部長）
- 11/11 第67回 地域がん診療連携セミナー
- 11/19 市民のための健康講座（乳腺外科和田部長）
- 11/24 第68回 地域がん診療連携セミナー



編集後記

もう既に秋ですね、巷はすっかり落ち葉が舞っています。今年もあと数か月で年が替わります。思い起こすと今年の夏も例年同様暑い夏を思い出します。いまだ夏の熱気が冷めないことがあります。ブラジルで開催されたNOOのリオ・オリンピックですよね。

競泳四百メートル個人メドレーでは、萩野・瀬戸選手の金銅のダブル表彰台や女子レスリングではオリンピック四連覇達成の偉業を成し遂げた伊調選手、男子体操個人・団体連覇の内村選手等オリンピック以前より注目、期待されていた選手の活躍が眩しかったです。

メダルは金が十二個、銀八個、銅二十一個でどの場面も素晴らしく感動的な試合でした。

なかでも特に、手に汗を握り印象に残った競技は、王者ジャマイカを脅かした男子四百メートルリレーでした。今回のリオ・五輪がメモリアルな大会になったと誰しも思ったのではないのでしょうか。決勝レース全八チーム中、最も遅いチームが銀メダルを奪取しました。そこで何故メダルを取れたのでしょうか？他のチームとの徹底的な違いは、個人タイム短縮を最優先するのではなく、チームワークに重点を置き確立されたパルティンクとの融合と、納得のいく四年後の東京オリンピックは各種目更に期待が持てそうです。

(T・T)