

# はまかせ

風が運ぶお知らせ便り♪

2018  
Vol.23

## ワンランク上の病院をめざして

私たちは、患者さんの意思を尊重し、高度で良質な医療を提供することによって、地域社会に貢献します。



[nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp](http://nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp)

## Message メッセージ

### 子どもの発育を考える ～小児内分泌科医の役割～

■概要、Q&A、スタッフ紹介 etc.

## Information お知らせ

### ■EBISU♥キッチン

塩分控えめ主食編 ～夏に美味しい☆さっぱり寿司～

### ■にしびょうTopics

【看護のしごと】“あとひとつ”に気づく鐘の音

### ■特集

麻酔科より ～手術前のお願い～

### ■院長エッセイ「四季雑感」

### ■医療技術NOW!

胃がん、大腸がん手術でもロボット手術を始めます!

### ■絵の中の風景を旅するvol.23

にしびょう美術館館蔵品を毎回紹介



手術支援ロボット“ダヴィンチ”

# 子どもの発育を考える ～小児内分泌科医の役割～



小児科部長:高桑 聖



**親** は子どもの「体が小さい」ことを心配しますが、「体が大きい」ことを心配することはまずないでしょう。確かに病気で「体が小さい」ことは多いですが、「体が大きい」ことも肥満や思春期が早く始まるなどの病気の可能性があります。「小柄だったのに大きくなった」「たくさん食べたから大きくなった」と良いように考えていると、思わぬ病気を見逃しているかもしれません。

**子** どもの体が大きいか小さいかだけでなく、これまでどのように成長してきたかがとても重要です。この成長経過から病気であるかを判断することは、小児内分泌科医の重要な役割の一つです。平成29年4月より小児科では内分泌外来を開設しており、成長の異常だけでなく甲状腺疾患、糖尿病や低血糖、副腎疾患や新生児の性別判定、小児がん経験者の晩期合併症、夜尿症といった様々な疾患に対応しています。

**子** どもは大人のミニチュアではない」、これは子どもを診察する際に決して忘れてはならない言葉です。子どもが大人になる過程で、体の大きさ、運動能力、知能、いろいろな臓器の成熟、これら全てが同じペースで発育しないため、一概に比較できないからです。

**子** どもの発育の中で目に見えて感じられるのが体の大きさです。身長は増加は新生児期から乳児期に最大となりますが、その後は緩やかとなり、思春期になると再び増加したのちに止まります。体重は食事を摂るほどに増加しますが、摂りすぎると小児肥満となり、その多くは成人での肥満や生活習慣病の原因となっています。

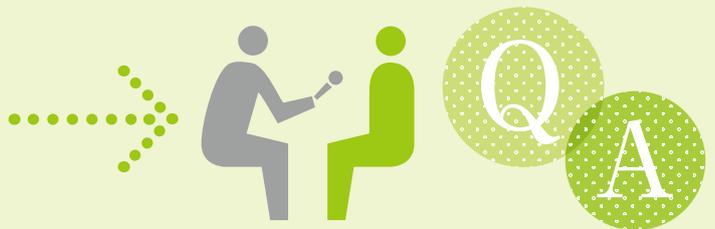


## スタッフ紹介

### 看護部

- 松山 恵子 看護部長(左2番目)
- 熊谷はじめ 参事(左3番目)
- 日野千奈美 次長(左1番目)
- 山下 美紀 次長(左4番目)

# 熱中症について質問! INTERVIEW



今年も暑い夏がやってきました。体温調節機能が低下している高齢者、体温調節機能が十分発達していない小児・幼児は特に注意が必要な「熱中症」についてご紹介します。

## Q 熱中症ってどんな病気?

A 私たちの体は運動や体の営みによって熱を産生し、自律神経の働きなどによって体温を36.0~37.0℃に維持できるように調節しています。暑い時や激しい運動をした後など、体が適切に対処できず、熱の産生と放散のバランスが崩れ、熱が体にたまり体温が著しく上昇した状態を「熱中症」といいます。症状として、めまいや立ちくらみ、手足のしびれなどから始まり、頭痛・吐き気、重症になると意識障害やけいれんを起こすこともあります。

## Q 熱中症を防ぐには?

A 外出時は日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子をかぶるなど暑さを避けるようにしましょう。暑い日は知らない間にじわじわと汗をかいていますので、こまめに水分を補給して下さい。室内でも外気の熱が入り、熱中症になることがあります。エアコンを上手に使う、涼しく過ごせるようにしましょう。急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため熱中症を発症しやすいと言われていています。気温があまり高くなくても急に暑くなった時は注意が必要です。

## Q 熱中症かなと思ったら?

A 涼しい場所へ避難し服をゆるめて体を冷やしましょう。また水分、塩分を補給しましょう。それでも良くならない時は速やかに医療機関を受診してください。

(6階看護師長:森田 康子)

## EBISUキッチン

塩分控えめ主食編 BY.栄養管理部

「塩分を控えましょう」と言われたことはありませんか?実は、お寿司などの味付けご飯には多くの塩分が含まれています。そこで、食欲が低下しやすい夏にぴったりな「さっぱり・減塩ちらし寿司」をご紹介します。



夏に美味しい☆さっぱり寿司

### ●材料(4人分)

|      |           |       |           |
|------|-----------|-------|-----------|
| ご飯   | 2合分       | 山芋    | 60g       |
| 合わせ酢 |           | 紅しょうが | 20g       |
| 酢    | 50cc      | 三ツ葉   | 1/5束(10g) |
| 砂糖   | 大さじ3      | 青じそ   | 10枚       |
| 塩    | 小さじ2/5    | ゴマ    | 大さじ1      |
| きゅうり | 1/2本(50g) | きざみ海苔 | 適量        |

### ●作り方

- ①合わせ酢の調味料を小鍋に入れて弱火にかける。砂糖・塩が溶けたらすぐに火を止めて冷ましておく。
- ②合わせ酢をご飯にかけ1分そのままにして蒸らす。しゃもじで切るように混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ③具材をみじん切りにする。この時、きゅうり・山芋は少し大きめに切ると食感がよくなる。
- ④が人肌になって冷めたら、③の具材を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、青じそときざみ海苔を散らしたら出来上がり。

### ●1人当たり栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 325kcal |
| たんぱく質 | 5.8g    |
| 脂質    | 2.1g    |
| 炭水化物  | 68.3g   |
| 塩分    | 0.7g    |

### ワンポイントアドバイス

米を炊くときに4cm角の昆布を入れて炊くと香り・旨みが増します。また、お好みで木の芽やミョウガ等を加えると更に香りが増すため、薄味でも美味しくいただけます。(調理師:金子 新吾)



### ～夏バテと冷え～

冷房・薄着・冷たい飲み物…と必要以上に身体を冷やしすぎると体力を消耗しやすく、疲れや夏バテを招く原因になります。冷え対策としては「食事でエネルギーを得る」「運動で血行をよくする」「衣類の調節で身体を保温する」「ストレス解消で自律神経の働きを整える」ことが大切です。特に食事で心掛けたいことは、「朝食を食べる」「夏でも温かい料理を食べる」「料理に「身体を温める食材」を適量使う」ことです。

### 身体を温める食材

- ・しょうが、ニラ、ネギ、ニンニク、しそ
- ・とうがらし、からし
- ・大根、にんじん、南瓜
- ・鰹、鯖、鰻、鶏肉、納豆…など



## 看護のしごと “あとひとつ”に気づく鐘の音

日頃より地域の医療、福祉、行政の方々に大変お世話になりありがとうございます。心より御礼申し上げます。

30年4月、就任して間もなく、病院のお隣の海清寺で、夕方に鐘がなることに気づきました。とても柔らかな深みのある音色です。お経をあげながら毎日鐘をついておられるということでした。

私たち看護師の仕事は時間に制約のある場合が多く、時間をとても大切に考えなくてはなりません。この鐘の音が、時間に追われて過ごす一日の中で、「もう一度、患者さんのお顔をみてこよう」「もう一度医師と打合せしておこう」そして、「一日の終わりに仲間に声をかけてこよう」という合図になればよいなと思いました。

めまぐるしく変化する医療状況においては、この鐘の音が聴こえる「こころ」の余裕が生まれる職場作りが必要であると感じます。看護師が、正確に優しく【看護のしごと】を全うすることこそが西宮病院の存在価値になると信じております。

数年後に控えた西宮市立中央病院との統合を見据え、これまでの経験を活かしつつ、新たな挑戦に向けた看護の基盤作りに取り組んで参りたいと思います。どうぞ、よろしくお願い致します。



(看護部長：松山 恵子)

## ＝ 麻酔科より ＝ 手術前のお願い

当院麻酔科は手術室での麻酔を主に担当しています。昨年は約2400件の麻酔・周術期管理(約440件緊急)を担当しました。

手術前には、合併症や薬、手術術式など検討します。より侵襲を少なく、手術後の痛みも軽くし、なるべく早く健康になれるよう対策を立てます。近年血液をさらさらにするお薬やサプリを飲まれている方が多く、術後の痛み止めのためにエコーで観察しながら神経の周りに局所麻酔の薬を注射することが増えています。

手術を受けられる方に少しお願いがあります。マニキュア・ペディキュアなどは落としてきてください。(酸素が十分に体に回っているかチェックするモニターに影響しますので)また火傷の原因にもなるかもしれませんのでアクセサリなど金属類は手術前にはずしてください。

よろしくお願い致します。

(麻酔科部長：森 美也子)

## 四季雑感



**か** つて夏休みの時期になると、色とりどりの朝顔が家々の軒下で植木鉢から顔をのぞかせていたものです。朝の爽やかさを実感させてくれるだけではなく、なによりも朝顔が周囲の物につるを絡ませながらするすと伸びる様は、人と人の絆を思い起こさせてくれます。

毎年、社会に出て職場に溶け込めず、ストレスからいろいろな身体症状を訴えて病院を受診される若い人たちがいます。いつも思うことは、私たちが自分を知り、他者とうまく交わるにはどうすればいいのだろうかということです。

暑気払いに心理学の新しい分野である認知心理学の本を紐解いてみました。これによると「社会脳」という、自分と他者を理解し、社会の中で他者とうまく交わってゆくための心の働きが、ようやく理解され始めているようです。

まず人が他者のことを想うとはどういうことでしょうか。身近なところでは、他の人が痛そうにしている時に、その痛みを自分のものであるかのように感じられる脳のメカニズムが最近明らかにされてきているようで、このような感性は乳幼児期にすでにみられるようです。

それでは人が自分のことを知るというのはどういう事でしょうか。自分のことは自分が一番よく知っていると感じています。ところが、こちらは意外なことに、人が自分をすることは他者を理解することよりも難しいのだそうです。

どちらかという、他者と交わって他者を理解することで、自分を知っていくという心の発達があるようです。いわば「われ思う、ゆえにわれあり」というよりは、「他者あり、ゆえにわれ思う」という研究者もいます。自分の生の感情をうまく認知できない、あるいは他者の心をうまく理解できないということは、心身症あるいは一部の発達障害とそれぞれかかわっているかもしれないともいわれているようです。

いづれにしても心の研究が進んで、若い人達が健やかに社会に適合していければ、どんなにすばらしいかと思ってしまう。

兵庫県立西宮病院 院長  
河田 純男



## 医療技術 NOW!

西宮病院の「NOW」がわかる。

### 【胃がん、大腸がん手術でもロボット手術を始めます!】

手術支援ロボット“ダヴィンチ”をご存知でしょうか。米国インテュイティブ・サージカル社が開発した鏡視下手術支援ロボットです。術者は直接患者に触れることなく、数m離れた場所に置かれたコンソールに座って手術操作を行います。コンソール内では3Dモニターを介して術野カメラから送られてきた画像を視認しますが、視野は広く奥行きなどの空間認知も良好です。また術者の手の動きを伝達するマスターコントローラーには手振れ防止機能が装備されているため、米粒に漢字を書くような細かい作業も可能となります。従来の鏡視下手術と比べて、患者様にはより精緻な手術が可能となり、より安全で完成度の高い手術が提供できるものと思われま。ロボット手術は一足早く前立腺がん手術で保険適応となり、当院でも2016年度に泌尿器科が導入致しました。ついに今年の4月に胃がん、食道がん、直腸がんにも保険適応となり、我々消化器外科でも今夏から導入することにいたしました。今後は鼠径ヘルニアなどの小手術に対しても適応が拡大されていくことが予想され、当科でも前向きに導入していきたいと考えております。



(外科部長 岡田 一幸)

# 絵の中の風景を旅する vol.23

<http://www.nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp/>

当院外来ロビーや各病棟には、地域の方々や入院患者さん、そのご家族などからのご寄付による200以上にのぼる絵画が飾られています。“にしびょう美術館”の貴重な“館贈品”は、当院ホームページ内の「にしびょうWebミュージアム」でも常設展示していますが、これらの作品の中から、毎回、ちょっと気になる1作品をとり上げてご紹介いたします。一緒に、絵の中の風景を旅してみませんか。



## 展示場所

当院ホームページ  
Webミュージアム



夏の午後、作業の途中にひまわり畑で休憩をしているのでしょうか。青空を背景にひまわりの黄色と夏の日差しを象徴するような空間の黄色い色使いが幻想的な描写と相まって独特の雰囲気を感じさせています。

ひまわりは北アメリカ原産で、古来より食用作物として利用され、16世紀以降ヨーロッパに伝わったそうです。現在では世界各地で多くの品種が観賞用や搾油用として栽培されています。

日本でも北海道をはじめとして、全国各地でひまわりが栽培されていますが、兵庫県内では佐用町のひまわり畑が有名で、毎年120万本ものひまわりが花を咲かせ、シーズンには多くの観光客が訪れているそうです。

(総務部:伏見 達)

## 編集後記

編集室



4月に赴任いたしました看護部次長の山下でございます。

6月以降、大阪北部地震や、台風を引き続き梅雨前線の停滞による大雨など自然災害による甚大な被害が続きました。被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げます。

災害時には、当院でも救命救急センターをはじめ、スタッフが一丸となって対応いたしました。阪神南圏域の中核病院として、救急医療や専門医療、周産期医療等が安全に皆様に提供できるようスタッフの教育にも取り組んでおります。今後ともよろしく願いたします。

(看護次長:山下 美紀)

H A M A K A Z E

2018  
Vol.23

## 兵庫県立西宮病院

〒662-0918 兵庫県西宮市六湛寺町13番9号  
TEL:0798-34-5151(代表) FAX:0798-23-4594

地域医療連携センター FAX:0798-34-4436

E-mail:chiiki-kn@hp.pref.hyogo.jp

[nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp](http://nishihosp.nishinomiya.hyogo.jp)

2018.8 発行