母と子のにわ
ー利用者のみなさまと大阪母子医療センターをつなぐー
vol.63 Autumn
2025.9月

Web 版は
こちらから▶

## 経口補水液とスポーツドリンクの違い

## 脱水症に気を付けよう

水分を失うことで引き起こされる脱水症は、高温による熱中症や感染性腸炎の流行など、一年中起こる可能性があります。

特に、子どもは体内の水分量が多く、体温を調節する機能が未熟であるため、脱水症が起こりやすく注意が必要です。多量の汗をかいたり、頻回な下痢や嘔吐が続くと体内にある電解質（ナトリウムやカリウムなど）は水分とともに失われてしまいます。水やお茶は塩分を含んでおらず、体液の濃度を薄めてしまうため、脱水時の水分補給には効果が十分ではありません。医療用医薬品である「ソリタ T 配合顆粒3号」は水分と電解質をバランスよく配合しており、口から服用することで点滴をせずに脱水症を治療することができます。

しかし手軽に入手することは難しいため、ドラッグストア等で入手しやすい経口補水液とスポーツドリンクを常備しておくのがおすすめです。表１に成分を比較してみました。

表１　※100ml あたりの糖の量

| 商品名 | 販売元 | 形状 | 糖（g） | 主な電解質濃度（mEq/L） | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Na | K |
| 医療用医薬品 | | | | | |
| ソリタ -T 配合顆粒 3 号 | 陽進堂 | 顆粒（液体に調整） | 適量 | 35 | 20 |
| 経口補水液 | | | | | |
| オーエスワン | 大塚製薬工場 | 液体 | 1.8※ | 50 | 20 |
| スポーツドリンク | | | | | |
| ポカリスエット | 大塚製薬 | 液体 | 6.6※ | 21 | 5 |
| アクエリアス | コカ・コーラ | 液体 | 4.7※ | 8.5 | 2 |

### 経口補水液

・水分や電解質が体に吸収されやすい組成になっている
・スポーツドリンクに比べて電解質濃度（ナトリウムやカリウム）が３～４倍高く、糖分は低く配合されている
・高血圧や腎疾患等のナトリウムやカリウムの摂取制限がある方は注意が必要 ➡ **普段の水分補給として日常的に飲用するものではありません**

オーエスワン１本（500ml）とみそ汁１杯は、同じくらいの塩分量（約 1.5g）です！

### スポーツドリンク

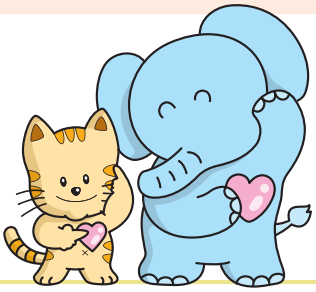
・経口補水液に比べて電解質濃度が低く、糖分は高く配合されている
・甘味があり飲みやすく、運動時のエネルギー源や疲労回復に効果的
・飲みやすいため糖分の過剰摂取になりやすく、急激な血糖値の上昇に注意が必要

汗を多量にかいたときや運動時の水分やエネルギー補給にはスポーツドリンク、体調不良を伴う脱水時の水分補給には経口補水液を飲用するのがおすすめです。

（薬局）

大阪母子医療センターの得意な診療

# 手術の後も痛くない！



## ■ 赤ちゃんは痛みを感じるの？

小さなお子さんは、痛みをうまく言葉で伝えられないことが多いです。1980年頃までは「赤ちゃんは神経が未発達なので痛みをあまり感じない」と考えられていました。しかし、その後の研究で、生まれて間もない赤ちゃんや早産の赤ちゃんでも、痛みをしっかり感じていることが明らかになっています。また、手術中や手術後に十分な痛み止めができなかった場合、体に強いストレスがかかり、傷の治りが遅れたり、感染が起こりやすくなることがあります。そのため、赤ちゃんはじめ小さなお子さんにおいても、手術中から手術後までしっかりと痛みをとってあげる（鎮痛する）ことがとても大事なのです。

## ■ 子どもでも手術のあとに長く続く痛みはあるの？

手術から3か月以上続く痛みを「術後慢性痛」といいます。大人の場合、術後慢性痛は日常生活や社会復帰の大きな妨げとなるため、その予防がとても大切とされています。子どもでも、約3～4人に1人に何らかの慢性痛を抱えており、中でも術後慢性痛は、手術後1年で約20%のお子さんにみられると報告されています。

## ■ 子どもの術後慢性痛を防ぐために

手術直後に強い痛みを感じると、術後慢性痛につながる危険が高まります。そのため、手術直後からしっかり痛みを抑えることが大切です。当院では、全身麻酔が始まった後に、「神経ブロック」と呼ばれる方法を積極的に行っています。超音波を使って神経の近くに局所麻酔薬を注射する方法で、安全に、そして効果的に痛みを和らげることができます。さらに、痛み止めの薬を1種類だけでなく、神経ブロック、アセトアミノフェン、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）などを組み合わせて使用することで、より効果的で副作用の少ない痛みのコントロールを行っています。

## ■ 術後疼痛管理チーム

手術によっては、術後にしばらく痛みが続く場合があります。その場合、持続的な硬膜外麻酔や神経ブロックを用いて、数日間局所麻酔薬を持続的に投与することがあります。その際には、麻酔科医、専門の看護師、薬剤師がチームとなって痛みの管理を行い、病室を訪れて直接お子さんの様子を確認しながら薬の量を調節します。適切に痛みを管理することで、早期の離床が可能になり、手術からの回復もスムーズになります。術後の痛みについては、術後疼痛管理チームに遠慮なくご相談ください。

（麻酔科　橘 一也）

## 臨床工学技士のお仕事
## 役割や患者さんとの関わり

# ご家族と共に

病院には数多くの医療機器があり、医学の進歩につれ医療機器も日々進化しています。その操作には専門的な知識を必要とする機器があり、そのような医療機器を中心に操作、保守・点検を行っているのが私たち臨床工学技士です。

それらの医療機器の一つに在宅用人工呼吸器があります。人工呼吸器は呼吸を助けるために重要な機器ですが、お子さんが使用されますのでご自宅での使用に向けて、私たちはご家族へ機器の取扱いや呼吸器回路の交換手順などの説明を行っています。

初めは見たこともない機器に戸惑われるご家族も多いです。しかし、私たちと一緒に練習を繰り返すことで機器の操作を身につけてもらい、ご自宅で安全に使用できるようにサポートをしています。ご家族もお子さんに対してできることが増えてくるとだんだん自信を持たれるようになり、そのことがお子さんのより良い療育環境づくりに繋がればと思いながら日々の業務に励んでいます。

お子さんとご家族が病院外でも安心して過ごせるように私たち臨床工学技士は今後も微力ながらお手伝いできればと思っています。

（ME センター部門　臨床工学技士　森本 良平）

9月14日（日）和泉市主催

# 「和泉市民健康まつり」に出展しました！

子どもの運動機能をチェックする子どもロコモチェックをはじめとし、医師・看護師なりきり撮影会や、薬剤師調剤体験、さらに赤ちゃん抱っこの体験コーナーなどを企画し、たくさんの方々が集まってくださいました。

また、スタンプラリーに参加してくれた方には、モコニャングッズが入ったガチャガチャをしていただき、「かわいい♡」の声を多くいただき大好評でした♪

### 子どもロコモチェック

### 赤ちゃん抱っこ体験

### 薬剤師調剤体験

第16回

# きっずセミナーを開催しました

医師手術体験コース

当センターでは、未来を担う子どもたちが、自分の将来について考える機会になってほしいと2010年から夏休み期間中に「きっずセミナー」を開催しています。

今年度は、コロナ禍以降５年ぶりに対面型のみで８コース（医師手術体験、医師救命救急体験、看護師体験、助産師体験、放射線技師体験、薬剤師/臨床検査技師体験、管理栄養士体験、研究者体験）を開催し、延べ142名の子どもたちが参加してくれました。

対面型には新しいコースもあり、定員 160名のところに 350名もの応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

体験中の子どもたちの目は真剣そのもので、このセミナーをきっかけに医療職を目指してくれる子どもたちがいるのではないかと感じました。

当センターでは、これからも未来を担う子どもたちに向けて、この取組みを続けていきます。

（母子保健調査室）

医師救命救急体験コース

RECIPE

大阪母子医療センター 医師・栄養士監修

## 厚揚げ えび きのこ あんかけ

今は年中売られているきのこですが、天然きのこの旬は秋です。きのこを使った厚揚げメニューを紹介します♪使用したきのこはしいたけですが、どんなきのこでも OK です。きのこは骨の形成に必要なビタミンＤや便秘予防に有効な食物繊維を多く含む食材です。旬の食材をおいしく食べて、しっかり栄養をとりましょう！

（栄養管理室）

材料（２人分）１人分あたり 255kcal

| | | |
|---|---|---|
| ● 厚揚げ | | 250ｇ |
| ● しいたけ | | 30ｇ |
| ● むきえび | | 60ｇ |
| A：酒 | 小さじ１弱 | （4ｇ） |
| A：片栗粉 | 小さじ 2/3 | （2ｇ） |
| ● しょうが | 1/2 かけ | （2ｇ） |
| ● 油 | 小さじ 1/2 | （2ｇ） |
| ● さやいんげん | | 20ｇ |
| B：砂糖 | 小さじ２ | （6ｇ） |
| B：塩 | 小さじ 1/10 | （0.6ｇ） |
| B：しょうゆ | 小さじ１と 1/3 | （8ｇ） |
| B：コンソメ | 小さじ 2/3 | （2ｇ） |
| B：水 | 大さじ４ | （60ｇ） |
| 水溶き片栗粉：片栗粉 | 小さじ１と 1/3 | （4ｇ） |
| 水 | 大さじ１ | （15ｇ） |

### ❶ 下ごしらえ

厚揚げは熱湯（いしづき）でゆでて、油抜きをして４㎝角に切る。
しいたけは石突を切ってスライスにする。
むきえびは背ワタをとってＡの酒をふり、Ａの片栗粉をまぶす。
しょうがはみじん切りにする。
さやいんげんはゆでて薄い斜め切りにする。

### ❷ えびを炒める

フライパンに油を熱し、しょうがを入れて炒める。
香りがたったらむきえび加えて炒める。

### ❸ 煮る

鍋にＢを入れて火にかけ、煮立ったら、厚揚げとしいたけを入れて10分程度煮る。２を入れ、再び煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、さやいんげんを加えて火を止める。

大阪母子医療センターの食育レシピ「こどもの心と体の成長・発達によい食事！ 妊娠期・乳児期」一部改変 P.47 に掲載されています

地方独立行政法人大阪府立病院機構
大阪母子医療センター
〒594-1101 大阪府和泉市室堂町 840
電話 0725-56-1220
FAX 0725-56-5682
https://www.wch.opho.jp/

**基本理念**

母と子、そして家族が笑顔になれるよう、質の高い医療と研究を推進します

**基本方針**

- 周産期・小児医療の基幹施設として高度で専門的な医療を提供します
- 患者さんとの相互信頼の立場に立った医療を行います
- 地域と連携して母子保健を充実させます
- 母子に関する疾病の原因解明や先進医療の開発研究を進めます