



「風邪」に注意しましょう

風邪は一年を通して子どもがもっともかかりやすい病気です。

鼻水、くしゃみ、のどの痛み、せき、発熱などの症状をまとめて「風邪症候群」と呼び、原因のほとんどはウイルス感染です。実は200種類以上のウイルスが風邪の原因となり、代表的なものにはライノウイルス、アデノウイルス、RSウイルス、インフルエンザウイルスなどがあります。同じ風邪でも症状が違うのはこのように原因となるウイルスが異なるからです。子どもは大人より風邪にかかりやすい傾向があります。ウイルスに対する免疫が未完成であることに加え、保育園や学校などで感染者に接触する機会が多いためです。乳幼児では風邪をくり返すことで少しずつ免疫が付き、成長とともにかかる回数は減っていきます。

治療の基本は「休息」と「水分補給」です。風邪の原因のほとんどがウイルスであるため、抗菌薬（抗生剤）は効果がありません。細菌感染が疑われる場合には抗菌薬を使うこともありますが、不要な抗菌薬の使用は耐性菌を増やす原因になるため推奨されていません。発熱やのどの痛み、せきが辛い場合には、症状を和らげる薬（解熱薬やせき止め、痰を切れやすくする薬など）を使って、自然に治るのを待ちます。ただし、注意が必要な風邪もあります。息が苦しそう、ゼーゼーしている、水分がとれない、ぐったりしている、高熱が続く、などの場合は医療機関を受診してください。また、生後3か月未満の赤ちゃんは重症化しやすいため早期の受診が重要です。

風邪を予防するには「手洗い」が基本です。ウイルスのついた手で口や鼻を触ることで風邪にかかるため、帰宅後や食事の際にはこまめに石けんで手を洗いましょう。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動は免疫を高めるために大切です。室内の湿度を適度に保つこともものどや鼻の粘膜を守るのに役立ちます。インフルエンザはワクチン接種により重症化を防ぐことができます。



風邪はだれもが経験する身近な病気ですが、特効薬はなく対症療法で治るのを待つしかありません。予防することが大事ですが、必要に応じて医療機関を上手に活用し、冬の季節を元気に乗り切りましょう。

（周産期・小児感染症科 野崎 昌俊）

子どもにやさしい、痛くない！ 超音波検査

超音波検査ってどんな検査ですか？

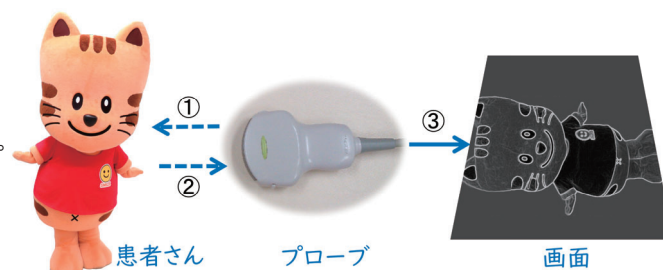
人に聞こえない高い周波数の音（超音波）を利用して体の中を画像にする検査です。小さな探触子（プローブ）を体にあてて超音波を送り、臓器や組織で反射して戻ってきた波を画像として表示します（図）。

放射線を使用しないため被ばくの心配が全くありません。また、麻酔や薬で寝てもらわなくても検査ができます。検査室まで来るのが難しい患者さんでも、装置を移動させて病室で検査することもできます。小児にとって非常にやさしい安全な検査です。これに加え、小児では、超音波だけで診断できる病気が多いので、最初に行うことが多い検査です。

放射線科では、胎児や心臓を除く全身のほぼすべての部位の超音波検査を行っています。

▶ 超音波のしくみ

- ① プローブの振動子に電圧がかかり、超音波が発生。
- ② 超音波が生体内を伝わり、反射する。
- ③ 振動子で受信し、電気信号に変換、画像化。



超音波検査で何がわかりますか？

- 組織の形とともに反射の強さを画像にするため、組織の性格をよく反映します。たとえば病変が充実性（細胞が詰まっている）か、嚢胞性（液体）かなどを区別できます。
- 画像をリアルタイムに作るため、腸管などの動きや腫瘤による変形などを観察できます。
- ドップラー効果を利用して、血液の流れの向きや速さを表示し、炎症や腫瘍の血流の状態を確認できます。
- 肝臓などの組織の硬さや脂肪肝の程度を体の外から測る方法も開発されてきています。

どんな病気に使えるの？

- **腹部・内分泌**：腹痛や嘔吐の原因となる疾患を探すのに有用です。また、思春期早発症などの内分泌の病気では、子宮・卵巣の発達状態を確認します。肝臓を測定し、脂肪肝や胆道閉鎖症術後などに起こる肝線維化の程度を推測できます。
- **脳・脊髄**：赤ちゃんでは、頭蓋骨や脊椎のすきまから、水頭症、出血、腫瘍などの異常がないかをみることができます。
- **頸部・体表**：腫瘤や大きいリンパ節があるとき、形や性質、血流などから、良性か悪性かの判断の参考にします。
- **小児がん**：治療の効果判定や治療後の経過観察、がんがしやすい体質の患者さんのチェックに、被ばくのない安全な検査として繰り返し行えます。

▼ 超音波検査室

当科では、患者さんがリラックスできるよう、保護者の方も一緒に入室していただき、アニメやおもちゃで遊びながら検査ができるような環境を整えています（図）。ぜひ安心して検査室にお越しください。

（放射線科 市田 和香子）



大阪母子医療センターでは、保育士と看護師が協力して
年間行事を企画しています



10月のハロウィンでは、子どもたちが自分で選んだ衣装を着て、フォトスペースで撮影を楽しみ、フォトフレーム作りを行いました。またスタッフが曲に合わせて踊ると、子どもたちは目を輝かせ、ご家族も笑顔に。病棟スタッフと温かな交流も生まれ、季節を感じられるひとときとなりました。

今後も病院全体で温かい思い出づくりをサポートしていきます。



(看護部)

Follow Me !

Instagram

はじめました！



@OSAKA_WCH_HOSPITAL

8月より公式 Instagram アカウントを開設しました。Instagramでは、院内で開催されるイベントの様子や病院で取り組んでいることなどを情報発信しています。是非フォローして投稿をチェックしてくださいね♪

osaka_wch_hospital



大阪母子医療センター

27 投稿 253 フォロワー 3 フォロー中

病院

大阪母子医療センターの公式アカウントです。「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」の基本理念のもと、高度・専門的な周産期・小児医療を提供しています。同時にローリスクのお産や幅広い小児医療と小児救急にも力を入れています。

www.wch.opho.jp

フォロー

メッセージ



(事務局)

卵のパワー！



私たちの体は、たんぱく質で作られています。たんぱく質は毎日「分解」と「合成」を繰り返しており、不足すると筋肉が減少し、体の機能がうまく保てず、体の調子を崩すことにつながるため、たんぱく質の材料である**アミノ酸**をしっかり摂ることが大事です。体を構成するアミノ酸のうち、体内で合成することができないものを「必須アミノ酸」といい、食事から摂取しなければなりません。また、たんぱく質は、一度にたくさん摂ったとしても、必要な量しか利用できない性質があるので、体づくりのためには、**必須アミノ酸がバランスよくそろった食事を毎食こころがける**ことが重要です。

たんぱく質食材の中でも、卵は必須アミノ酸もバランスよく含まれており、体づくりには欠かせない食品です。ごはんやパンに卵を組み合わせることで、ごはんやパンだけでは不足する必須アミノ酸を補うことができます。また、卵にはたんぱく質だけでなく、ほとんどのビタミン・ミネラルが含まれており、完全栄養食品ともいわれています。寒い日が続く、調子が崩しがちな冬の季節には、たんぱく質食材が不足しがちな朝食に卵を取り入れることがおすすめです。

(栄養管理室)



医師・栄養士監修
RECIPE

だしたっぷり

ふわとろ だし巻き卵

材料 (2人分)

- | | |
|------------|--------------|
| ◆ 卵 | 2 個 (100g) |
| ◆ だし汁 | 小さじ 2 (10g) |
| ◆ 片栗粉 | 小さじ 1 (3g) |
| ◆ だし汁 | 55g |
| ◆ うすくちしょうゆ | 小さじ 2/3 (4g) |
| ◆ 油 | 小さじ 1/4 (1g) |
| ◆ 青じそ | 2 枚 (0.6g) |
| ◆ 大根 | 2 cm (60g) |

Point /

だし汁の割合が多めの
だし巻き卵です。
巻きやすいように
卵液に片栗粉を
混ぜています。



エネルギー▶92kcal たんぱく質▶6.5g 脂質▶5.7g 炭水化物▶2.9g

作り方

- 1 ボウルに卵を溶きほぐす。
A のだし汁で溶いた片栗粉と B を加えて混ぜる。
- 2 卵焼き器に油を熱し、全体になじませる。
卵液の 1/4 ~ 1/3 量を流し入れ、表面が固まる前に手前に巻く。
巻いた卵を向こう側に寄せ、手前に油を薄くひき、
卵液を流し入れて巻く。卵液がなくなるまで繰り返し、
熱いうちに巻きすにとって形を整える。
- 3 食べやすい大きさに切り分け、青じそをしいた器に盛る。
おろして軽く水気をきった大根を添える。

RECIPE

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・発達による食事Ⅲ」
学童期・思春期 P.72 に掲載されています



会計待ち状況を Sma-pa (スマパ) で
ご確認いただけます



待合番号を選択
▶「会計」待合番号を選択
▶順番が確認できます



◀病院外来アプリ：スマパ(Sma-pa)

