



## 増え続ける子どもの花粉症

### 正しい知識と早めの対策で 健やかな成長をサポートしましょう



「スギ花粉症」は今や「国民病」と呼ばれ、特に子どもの間での有病率が急増しています。2019年の調査では、5～9歳で30.1%、10～19歳では49.5%に達しており、発症の低年齢化も顕著です。花粉症は単なる鼻水やくしゃみの病気ではありません。鼻づまりによる睡眠障害や、日中の倦怠感、集中力の低下、イライラ感などを引き起こし、学業成績や友人関係といったお子さんの日常生活の質に影響を及ぼします。

診断には、保護者の方からの詳しい情報収集が不可欠です。お子さんが自覚症状をうまく伝えられない場合も多いため、鼻をいじったり、目をこすったりする身体的サインに注意してあげてください。

治療の基本は、「花粉暴露の回避」と「薬物療法」です。薬は眠気や集中力低下の副作用が少ない「第2世代抗ヒスタミン薬」が第一選択となります。鼻づまりが強い場合には、局所投与で全身への影響が少ない「鼻噴霧ステロイド薬」や、鼻閉に効果の高い「抗ロイコトリエン薬」を併用します。特に、本格的な花粉シーズンが始まる前や症状が出始めた直後に治療を開始する「初期療法」は、シーズン中の重症化を抑えるために非常に有効です。

また、5歳から開始できる「舌下免疫療法」は、症状を和らげるだけでなく、長く薬に過ごせることが期待できる治療法です。小学校低学年までに開始して日常生活の中に習慣化させるほうが、高学年になってから始めるよりも治療を継続しやすいというデータもあります。

ご家庭では、花粉が多い日の外出を控える、外出時はマスクやメガネを着用する、帰宅後はすぐに洗顔・うがいをして衣類を着替えるといった「花粉の回避」を徹底しましょう。洗濯物の室内干しや空気清浄機の活用も大切です。

わが国ではスギに続きヒノキ花粉も飛散するため、春のシーズンは長期間にわたります。健やかな成長と学習機会を守るためにも、無理に我慢をせず、早めに専門医へ相談して、お子さんに最適な治療法を見つけてあげてください。

(呼吸器・アレルギー科 奥村 純平)

1月中旬より

## 電子問診システムの運用を始めました

現在、小児入院患者さんを対象に運用しております。  
電子問診システム導入により業務の効率化をはかり、  
待ち時間の削減・サービスの向上に一層つとめてまいります。

### ▼ 予定入院患者さんの対応例

看護師



患者さん



1 iPadでバーコードを讀取  
問診票を開く

2 氏名・生年月日等を確認し  
問診票に回答

3 回答内容を相互確認し  
電子カルテにデータ送信

### ▼ 画面イメージ



院内で開催されるイベントの様子、病院で取り組んでいることなどを情報発信しています。  
ぜひQRコードにアクセスして投稿をチェックしてくださいね。

check!



大阪母子医療センター SNS 公式アカウント

# ホスピタル・プレイ士のお仕事

Child Life Specialist / Health Play Specialist

大阪母子医療センターでは、チャイルド・ライフ・スペシャリスト (CLS) やホスピタル・プレイ・スペシャリスト (HPS) などの資格を持つスタッフを「ホスピタル・プレイ士」と呼んでいます。アメリカやイギリスで生まれた CLS や HPS は、日本では90年代に導入され、2006年から大阪母子医療センターでのホスピタル・プレイ士の活動が始まりました。

ホスピタル・プレイ士は、病院という日常とは違って見慣れないものがたくさんあり、不安や恐怖を感じやすい場所を、少しでも「child-friendly」な（子ども向けの）場所にするためのお手伝いをします。お子さんの気持ちに寄り添い、子どもにとって空気のような存在である遊びを使い、楽しみを持ちながら関わります。たとえば、初めての検査に向かうお子さんに、年齢や発達に合わせた説明、気持ちのサポートを行うことで、お子さんの心の準備を支援します。説明の際には、お子さんが具体的にイメージしやすいように、おもちゃや本物の医療器具、ぬいぐるみ、イラストや写真が入った資料を使います。実際に検査室に見学に行き、検査のリハーサルを行うこともあります。検査中は、お子さんが不安でいっぱいにならないよう、検査に付き添い精神的な支援を行います。ご家族とも一緒に相談しながら、その子にとってより良い方法を探っていきます。



(ホスピタル・プレイ士 長野 友希)

## ホスピタル・プレイ士さんの活躍が 読売テレビ『かんさい情報ネット ten.』で放映されました



当センターのホスピタル・プレイ士の日々の取り組みや患者さんに寄り添う思いを取材していただきました。患者さんが安心して治療に向き合える環境づくりを目指し、今後も患者さんに寄り添う支援を続けてまいります。





## 節分イベント



入院中の子どもたちにも季節ごとの行事を楽しんでもらえるよう、保育士と看護師が協力して行事の企画・運営を行っています。

各病棟で保育士が中心に、趣向を凝らした節分行事を行いました

幼児期、学童期の子どもたちは鬼のカバン作りやポーリング、豆まきごっこ（玉入れ）などを楽しみました。豆まきごっこでは、鬼の的を見て初めは少し怖がる患者さんもありましたが、すぐに慣れ、「おには一そと！」と元気いっぱいに豆に見立てたボールを投げていました。乳児期の患者さんが多い病棟では、手作りの毛糸の鬼の角をプレゼントし、かわいい鬼に変身した姿を保護者の方が記念撮影していました。（看護部）



鬼のカバン製作



ポーリング

医師・栄養士監修 RECIPE

## 魚介と野菜の栄養を一皿で手軽に！

### たいと野菜、きのこの ホイル包み焼き



#### ■ 材料（2人分）

たい	2切れ	200g	
塩・こしょう		少々	
たまねぎ	1/4個	(50g)	
しいたけ		36g	
にんじん		12g	
油	小さじ 2/3弱	(2.6g)	
レモン		36g	

エネルギー	178kcal	食物繊維	2.2g
たんぱく質	21.6g	塩分	0.8g
脂質	7.4g	カルシウム	30mg
炭水化物	6.2g	鉄	0.4mg

鯛は一年中手に入りますが、旬は春と秋で、それぞれ「桜鯛」「紅葉鯛」と呼ばれています。桜鯛は産卵前で身が締まり、旨味が最も引き立つと言われていています。

鯛は良質のたんぱく質が豊富で、脂肪が少なく消化がよいのが特徴です。また血圧の上昇を抑え、むくみの予防・改善に効果がある「カリウム」や糖質の代謝にかかわる「ビタミンB1」も多く含まれています。いっしょに包むにんじんには目や皮膚・粘膜の健康維持に役立つ「ビタミンA」、しいたけには便通や腸内環境の改善が期待できる「食物繊維」など、鯛には少ない栄養素を補えるため、一皿でバランスがよい料理です。

季節ごとに旬の魚介や野菜に変えてもよく、春はスナップえんどうなどの豆野菜をいっしょに焼くと彩りもよくなります。

（栄養管理室）

#### ■ 作り方

1. たいは半分にとって骨をとり、塩・こしょうをふる。たまねぎは横半分に切って繊維にそって、しいたけは石づきをとってそれぞれ薄切りにする。にんじんはせん切りにする。たまねぎ・しいたけ・にんじんは混ぜ合わせておく。
2. アルミホイルに油を塗り、野菜の半分をのせる。たい、残りの野菜の順にのせ、しっかりと閉じる。
3. 余熱しておいたオーブントースターに2を入れ、たいに火が通るまで15～20分程度焼く。
4. 器に盛り、くし切りにしたレモンを添える。

大阪母子医療センターの医師と栄養士による食育レシピ  
こどもの心と体の成長・発達によい食事

Ⅱ 幼児期 P.58 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 (代)  
FAX 0725-56-5682



#### 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