# にじいろ 第 14 号

発行：公立宍粟総合病院　〒671-2576 兵庫県宍粟市山崎町鹿沢 93 番地
編集：広報委員会　TEL 0790-62-2410　FAX 0790-62-0676 公式サイト http//www.shiso-hp.jp


## 母と子の相談室

平成 11 年に 3 階北病棟が開設され、これまで約 6300 人の赤ちゃんが当院で生まれ、最初に生まれた子供さんは 17 歳になられています。現在、当院の助産師は、12 名で、うち「アドバンス助産師」※1 の認証を 6 名受けています。

公立宍粟総合病院では、毎週金曜日に「母と子の相談室（要予約）」を開催しています。妊娠･出産･産後は、体と心のバランスの変化や親子関係の基礎ができる最も重要な時期です。

お母さんから、「赤ちゃんがよく泣く」「母乳が出ているか心配」「赤ちゃんの体重が増えているか心配」などの相談を受け、家庭での授乳の様子や育児の方法を聞き、出産・育児に対する心配事や悩みを解決するサポートをしています。また、平成 18 年から市内の学校より「命の現場にいる助産師より出前講座をして欲しい。」との声を受け、助産師と看護師がペアとなり宍粟市内の小中学校を訪問し、「命の出前講座」を行い今年で延べ 100 回となりました。

これからも継続的に自己啓発を行い、専門的能力を高めることで、妊婦褥婦、新生児に対し、安全で安心な助産ケアを提供できるように日々努力し、「地域や患者さんの安心・満足につながる、心温かい看護」を目指し取り組んでいきます。

※1「アドバンス助産師」とは助産師の実績や能力を統一した基準で評価する制度で、正常な経過をたどるお産については責任を持って助産ができるレベルにあることが認証された助産師のことです。

(もくじ)


P.1 母と子の相談室　P.2 認定看護師紹介　P.3 お子さんが病気になったら　P.4 おすすめメニュー

# 認定看護師紹介

## 「脳卒中」とは、

脳卒中とは、脳の血管がつまる『脳梗塞』、脳の血管が破れる『脳出血』『くも膜下出血』の総称をいいます。脳卒中は、日本の死亡原因第４位、寝たきりになる原因第１位の病気です。後遺症には、「思うように動けない」、「上手く喋れない」、「食事が飲み込めない」など色々な症状があり、本人や家族の人生や生活に大きく影響します。そのため、脳卒中を予防することは重要です。

脳卒中リハビリテーション看護
認定看護師 清瀬 いづみ

## 脳卒中を引き起こす原因

○ 高血圧　○ 糖尿病　○ 脂質異常症　○ 運動不足　○ 不整脈（心房細動）　○ 喫煙　○ 大量飲酒

脳卒中を引き起こす第１位の原因は高血圧です。高血圧をコントロールすることが脳卒中予防には大切です。高血圧は自分の血圧を正確に知ることが治療の第１歩です。家庭でも血圧測定を行い、脳卒中の予防をしましょう。

## 家庭での血圧測定の方法のポイント

（１）測定の時間と注意事項

朝：
- 起床後１時間以内
- 排尿後
- 服薬前
- 朝食前

夜：
- 夜、寝る前に測定

※朝、夜ともに座った状態で、１～2 分安静後に測定する。

**降圧目標**

| | 診察室血圧 | 家庭用血圧 |
|---|---|---|
| 若年、中年、前期高齢者 | 140/90mmHg未満 | 135/85mmHg未満 |
| 後期高齢者 | 150/90mmHg未満（忍容性があれば 140/90mmHg未満） | 145/85mmHg未満（目安）（忍容性があれば 135/85mmHg未満） |

※降圧目標値は、年齢や合併症の有無により違います。
ご自身の血圧目標値は、かかり付け医や主治医に確認ください。

（2）避けたい条件
- 運動直後　● 食後１時間以内　● 喫煙直後
- お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後

※ タバコは血圧上昇の原因です。禁煙に取組みましょう。

（3）血圧手帳に記録し、お医者さんにみせる

血圧手帳は、病院・診療所・薬局においてあります。無い場合はかかり付け医にお尋ねください。

## 仮面高血圧と白衣高血圧ってご存知ですか？

高血圧には、仮面高血圧・白衣高血圧と言われるものがあります。

### 『仮面高血圧』

病院や診療所などで、お医者さんや看護師さんに血圧を測定してもらうと、正常範囲であるのに自宅で測ると高血圧のため、脳卒中や心血管疾患になるリスクが高くなる高血圧のことです。

### 『白衣高血圧』

「仮面高血圧」とは、逆のパターンで、病院・診療所でお医者さんや看護師さんに血圧を測定してもらうと自宅で測定するより血圧が高くなることです。将来持続性高血圧に移行し、長期的には脳卒中や心血管疾患になるリスクが高くなることがあります。

**家庭で血圧測定を行い、脳卒中の予防をしましょう！**

# お子さんが病気になったら

**夜間や日曜日・祝日に子どもが病気になったらどうすればいいのでしょうか？すぐに救急にいくべきか、明日までまってもよいのか。特に、初めての育児では不安になります。そんな時、下記を参考にしてください。**

外来看護師
谷口　えつ子 主任

## 小児救急医療相談

「小児救急医療相談」に電話をかけてみましょう。
小児救急医療相談は兵庫県が設置し、こどもの救急、ケガなどでお困りのときに、症状への対応方法などについて看護師等が電話でご相談に応じ、医療機関への受診方法などのアドバイスを行う窓口です。

携帯電話・ＩＰ電話　078-731-8899
固定電話　＃8000
相談時間　○ 平日・土曜日　18 時～24 時
　　○ 日曜・祝日年末年始　9 時～24 時

## お医者さんのかかり方

### 受診するときに持っていくもの

○ 保険証、母子手帳、診察券
○ お子さんの状態がわかるもの（例:体温を記録、おしっこの状態などのメモ）
○ 飲んでいる薬や薬の名前（お薬手帳があれば持参しましょう。）

① 保険証　② メモ　③ お薬手帳　④ 母子手帳　⑤ 診察券

### 持っていくと便利なもの

○ 着替えやタオル、替えオムツ、ティッシュペーパー、ナイロン袋　など

### お医者さんに上手に伝えましょう

○ どんな症状ですか？
　① 熱の有無　② 気になる症状　③ 食欲の有無　④ 排便の様子など
○ その状況はいつからありますか？
　① 何月何日何時ごろから　② 1 日何回くらい
○ 保育園・幼稚園で流行っている病気はありますか？
○ 飲んでいる薬はありありますか？（お薬手帳を持参する）
○ 家族にも同じような症状がありますか？

### お子さんを連れて行く人

○ お子さんの症状や様子がわかる人(保護者など)が一緒に行きましょう。
　無理な場合はメモなどでよく症状などがわかるようにしましょう。
　（熱、食事の状況、飲んでいる薬などについて説明できる人）
○ 特に、普段と違った様子「なんとなくおかしい」について説明できる人が連れて行きましょう。

# おすすめメニュー

給食科　管理栄養士
小林 由美

免疫力が低下すると病気にかかりやすくなります。
次の免疫力をアップする食べ方を心がけ、病気を撃退しましょう。

①偏食せずいろんな種類の食品を食べる。

②整腸作用のある食品を積極的に食べる。

③抗酸化作用が高いビタミンA,C,Eやミネラルをたっぷりとる。

## 根菜のミルクスープ

1食分 エネルギー170kcal たんぱく質5.5g
脂質8.2g　ビタミンC 43mg　塩分1.1g

大根にふくまれるジアスターゼは、疲れた胃腸の調子を整える効果あり。
牛乳には免疫細胞を作るたんぱく質が豊富です。

材料　分量（2人分）
- じゃがいも …… 60g
- 人参…… 30g
- 大根……100g
- たまねぎ ……120g
- ブロッコリー …… 30g
- ベーコン …… 10g
- オリーブ油 ……小さじ2
- コンソメキューブ…… 1個
- 湯……200ml
- 牛乳……150ml
- 塩、こしょう ……少々
- にんにくみじん切り ……適量

作り方
① じゃがいも、人参、大根、たまねぎは皮をむき角切りにする。
② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくのみじん切りを炒める。香りが立ったらベーコンと野菜を加えて炒める。
③ 分量の湯とコンソメを加えて中火で煮る。
④ ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
⑤ 野菜がやわらかくなったら牛乳、塩コショウを加えて味を調え、ブロッコリーを彩りに加える。

## 長いものふわふわねぎ焼き

1食分 エネルギー262kcal たんぱく質11.5g
脂質12.6g　ビタミンC 9mg　塩分1.0g

長いもは多くの消化酵素を含み、食べ物の消化吸収をアップします。抗酸化成分も含んだ食べ物です。

材料　分量（2人分）
- 長いも……200g
- 長ねぎ……40g
- 卵 ……2個
- だししょうゆ ……大さじ1
- ごま油……小さじ2
- きざみのり …… 適量

作り方
①長いもはすりおろし、長ねぎは小口切りにする。
②卵をわりほぐし、だししょうゆと①の長いもとねぎを加えて混ぜ合わせる。
③フライパンにごま油を熱し、②のたねを流しいれ中火で両面を焼く。もう1枚も同様に焼く。
④器に盛り、刻みのりを飾る。