



健康 だより

第30号 北区自治会連合会協賛回覧



JCHO

さいたま北部医療センター

INDEX

① 冬に流行する子どものウイルス性胃腸炎

～予防とホームケアのポイント～

小児科 笠神 崇平

② レスパイト入院のご案内

③ マイナ保険証の利用について

総務企画課 信野 雄介

④ HOKUBUのなかみ

⑤ シリーズ健康生活

「お子様のお薬を服用させる際に、
注意してほしいこと」

薬剤部 鈴木 朋克



小児科 医長 笠神 崇平

冬に流行する子どものウイルス性胃腸炎～予防とホームケアのポイント～

12月から年明けにかけてはウイルス性胃腸炎が増加しやすい時期です。嘔吐や下痢の症状はご承知の通り本当につらいものです。今回はご家庭で取り入れられる予防策や症状が出現した場合のホームケアのポイントをまとめました。

1. 家庭で徹底したい基本予防

手洗いの徹底と消毒

重要なのは手洗いです。流水で手をぬらした後、石けんを十分に泡立て、指先、爪の間、指のすき間まで、20秒以上かけて洗いましょう。胃腸炎の原因となるウイルスにはアルコール消毒が効きにくい場合があるため石けんによる丁寧な洗浄が効果的です。

タオルの使い方

ご家族で共有せず、色分けした個人用や使い捨てのペーパータオルを用意して下さい。

2. 発症時の大切な看護ポイント

水分補給の工夫(脱水予防)

嘔吐がある場合は経口補水液(OS-1®)を室温に戻し、スプーンやスポイトで少量ずつ(例:5～10mlを10分おきに)与えて下さい。嘔吐リスクを抑えつつ、水分と電解質を補給できます。経口補水液を嫌がる場合は白湯やぬるめのミネラル麦茶、リンゴのすりおろし果汁などで補助的に水分を与えましょう。食物アレルギーをお持ちの方は摂取される水分の内容にご注意下さい。

嘔吐物・下痢便の適切な処理

ウイルスをまき散らさないために処理には細心の注意が必要です。使い捨て手袋とマスクを必ず着用して下さい。ペーパーなどで固形物を取り除いた後、汚れた箇所(床や

衣類)に次亜塩素酸水(ノロキラーS®)を使用し5分以上放置してから拭き取りましょう。※塩素系漂白剤を希釈して使用する場合、保管中の誤飲など安全面でのリスクが伴います。そのため、安全性の観点からは市販の次亜塩素酸水をご購入いただくことを推奨いたします。

使用後の紙や布、手袋は二重にしたビニール袋に密閉して廃棄します。汚れた衣類や寝具は他の洗濯物と分けて下さい。処理後は石けんで手を丁寧に洗いましょう。

回復期の食事

嘔吐や下痢の症状が緩和されてから食事を少しずつ再開します。お粥、やわらかいうどん、すりおろし果物、豆腐など消化にやさしい食品を少量ずつ与え、症状が再発しないか様子を見ながら量を調整します。アレルギーがあるお子さんには食べ慣れた除去対応済みの食品を準備しておくことで安心です。

体の清潔保持と体調管理

症状が続く間は入浴を控え、ぬるま湯で体を拭いて清潔を保ちましょう。室温は25℃前後、脱ぎ着しやすい服装が望ましいです。

3. 受診を検討すべきサイン

水分補給が順調で、概ね元気な様子が保たれている場合は様子を見る余裕がありますが、以下のサインが確認された際は医療機関へご相談下さい。

- *脱水症状の進行:嘔吐や下痢が長時間続き、水分が摂れない、6時間以上排尿がない、泣いても涙が出ない
- *全身状態の悪化:顔色の悪化やぐったりしている
- *便の異常:血便や黒色便が確認される
- *高熱が続く:38.5℃以上の高熱が24時間以上続く
- *重篤な症状:けいれんがみられる、呼吸が速い、息苦しさがある

4. 事前の準備と役割分担

備えておく心安心なストック

経口補水液、消化に良い食品やアレルギー対応食品、使い捨て手袋・マスク、市販の次亜塩素酸水などを用意しておく心安心です。

家族の役割分担

ご家族で事前に緊急時の役割を確認しておく、慌ただしい中でもスムーズに対応できます。

年末年始の忙しい時期ですが、今回述べさせていただいたお話がご家族の負担軽減に少しでもお役に立てれば幸いです。

小児科診療案内

当院小児科は、常勤3名(研修医1名)の他、非常勤医師3名、臨床心理士1名で構成され、すべてが外来診療に携わっています。

外来診療の特徴としては、①常勤医の診察を原則毎日受けられる。一般外来は8:30からの午前診と15:00からの午後診(予約制)の2本立てで急性・慢性疾患問わず診療している。②小児保健医療として乳幼児健診と予防接種の取り組み(午後13時30分から)のほか、さいたま市立学校児童生徒尿3次検診および生活習慣病児童検診の精密診療機関となり、診断治療に取り組んでいる。③専門外来として、アレルギー外来(食物負荷試験・免疫舌下療法や生物学的製剤による治療も実施)、生活習慣病外来(肥満・高血圧・糖尿など)、腎臓泌尿器疾患外来(腎炎腎症・尿路感染症など)、小児神経外来(痙攣疾患・発達発達評価など)、心理外来(こころの問題・不登校・発達障害など)、そして遺伝カウンセリング外来を設けていることです。



病気の遺伝に関して相談したい。 遺伝カウンセリング外来をご利用ください。

遺伝性疾患についてご自身に不安がある。

お子さんの病気が遺伝と関係しているか悩んでいる。

ご家族に遺伝性疾患があり、お子さんへの影響が心配である。

このような方を対象に、遺伝学的情報および関連情報を提供し、今後の医療および心理支援をいたします。

・ 受診希望の方は、下記時間内にお電話ください。担当医が直接相談内容をお聞きし、その上で受診日時を決定します。また、相談の内容によっては、お受けできない場合もございますのでご了承ください。

・ 費用：保険診療あるいは自由診療。

・ 連絡先：平日の月曜日～木曜日(14時～15時)

・ 当院小児科外来まで(048-663-1671病院代表から転送依頼)

・ 担当医：中村明夫(小児科・臨床遺伝専門医)

レスパイト入院のご案内

○レスパイト入院とは

レスパイト入院とは、自宅療養中の患者さんに一時的に入院していただくことにより、介護されているご家族に休息を取ってもらう目的のほか、ご家族自身の入院や冠婚葬祭への出席、仕事の都合など、ご家族を支援するための入院です。

○ご利用できる患者さん

介護保険によるショートステイの利用が困難な、医療的処置が必要な患者さんで、体調が安定し退院時に自宅へお戻りいただける方がご利用になれます。治療目的の入院ではありませんので、入院中に治療・検査等はいりません。

内服、点眼薬・インスリン・軟膏等、栄養剤、胃薬・ストマなどの医療材料、オムツに関してはそのまま使用しますので持参してください。入院期間中の処方ではできませんので必要になる分をあらかじめご準備ください。

JCHOさいたま北部医療センターでは、“在宅で介護をされている家族の支援”を推進するため、地域包括ケア病棟でのレスパイト入院を受入れています。

○入院期間

1回の入院期間は、1泊2日～最大14日間までで、月に1回のご利用になります。他の医療機関へのレスパイト入院も含めて通算利用日数が60日を超える場合は、次のご利用迄3ヶ月空けていただきます。

また、利用開始日(入院日)は平日にてお願いしております。

○入院費用

入院費用は、医療保険での対応となります。ただし、個室をご希望の場合の料金は自己負担となります。

○申込み方法

かかりつけ医や担当ケアマネジャーにレスパイト入院を希望する旨をお伝えください。

○お問い合わせ先

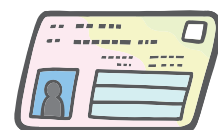
JCHOさいたま北部医療センター 地域医療連携室

電話 048-653-7858

(地域医療連携室直通 平日 午前8時30分～午後5時)



マイナ保険証の利用について



総務企画課 信野 雄介

厚生労働省の調査によると令和7年4月実績としてマイナンバーカード取得率は74.0%、マイナ保険証利用率は29.5%となります。当院の実績は令和7年7月時点でマイナ保険証利用率は約40%になります。

既にご存じかと思いますが、令和7年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証は使用できなくなります。今後は健康保険証として利用登録したマイナンバーカード(マイナ保険証)を利用して医療機関を受診するか、マイナ保険証をお持ちでない方は資格確認書が必要です。資格確認書の有効期限は5年になります。

まだマイナンバーカードを取得していない方、もしくはマイナ保険証を登録していない方は、是非このタイミングでマイナ保険証を登録してみたいかがでしょうか。

マイナンバーカードを初めて取得する場合は以下の図をご確認ください。スマートフォンで申請されるとカードの仕上がりが速いため推奨されています。

とってもカンタン！ 医療機関等を受診の際は **マイナンバーカード** をご利用ください

1 受付
マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
カードリーダーでマイナンバーカードを保険証として登録できます！

2 本人確認
顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。
顔認証 暗証番号

3 同意の確認
診療室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。
同意しない 同意する

4 受付完了
お呼びするまでお待ちください。
カードを忘れずに！

有効なマイナンバーカードをお持ちでない方は、まずは有効なカードを取得

申請 ※以下から選択

1 スマホから パソコンから **オンライン申請**

2 証明写真機から

3 郵送

受け取り

①ハガキが届く ②受け取りに行く

カードをはじめて作る人はこちら

カードの期限が切れている人はこちら

マイナンバーカード 総合サイト

マイナンバーカード 総合サイト

マイナンバーカードをお持ちの方は当院でマイナ保険証を登録できます。登録をご希望の方は、病院や当院健康管理センターの窓口へお声がけください。



当院のマイナ保険証の受付は病院正面入口に入って左側にあります。スマートフォンに搭載されたマイナ保険証の受付は近日中に対応できるよう予定しています。



H O K U B U の

当院の「な」仲間「か」環境「み」魅力について、
各部署・院内の様子などを中心に紹介します！

Vol.
9

番外編

Spin-off

な
か
み

NA

KA

MI

今回は少し脱線して、院内のちょっとした
おすすめスポットをいくつか紹介します。

● 水槽 場所:1階ロビー

色とりどりの淡水魚が泳いでいます。患者さんにも好評で、お子さんが「おさかなさん、こんにちは!」と水槽に駆け寄る姿に職員もほっこりしています。春は桜、秋は紅葉など定期的に水槽内の装飾が変わるため季節感を感じるスポットでもあります。

みんなの
オアシス

ぼくたちを
見つけてね



リラックス～

● コンビニエンスストア

場所:1階

当院にはヤマザキYショップが入っています。コンパクトですが品揃えが豊富です。院内に売店やコンビニエンスストアってあるのかな?というのは地味に気になる点ですね。年中無休で、営業時間は平日8:00～17:00、土日祝日は9:00～15:00です。

● 休憩スペース 場所:2階

大きな窓から晴れた日には太陽がさんさんと差し込む開放的な空間です。待ち時間を過ごす場所としてご利用ください。

● 駐車場

病院裏手にある広々とした平面駐車場は、約150台停められます。入口は正面玄関側と北区役所側の2カ所です。外来受診の方は3時間まで無料、健康管理センターをご利用の方は5時間まで無料、ご面会の方は30分まで無料です。満車になることもありますので、公共交通機関も併せてご利用ください。



正面入口の
右側です

● 近くの商業施設

まさかの院内ではない紹介ですが、当院から歩いて約1分のところに商業施設(ステラタウン)があります。スーパーマーケットや飲食店が充実しているので、診察が午前と午後に分かれている患者さんや、患者さんの付き添いでいらしゃったご家族の方が空いた時間に利用されています。職員も何かにつけてかなり重宝しています。



渡り廊下で
GO!



飲み薬の効果は基本的に服用後、消化管で溶解、吸収され、血液中に取り込まれることで目的とした臓器や病巣(標的部位)に到達して、初めて発揮されます。

また、薬の効果の強さ(=反応の強弱)は、標的部位周囲の体液や血液の薬物濃度に依存しています。薬の反応が強いと、解熱や痛みが軽減したり、プラス面の反応である「効果」につながりますが、有害事象(副作用)などマイナスの面もあります。

子供の成長は、微笑ましいものです。特に新生児期から乳幼児期は毎日大きくなっているのが実感できるほど急速に成長していきます。日々の成長の中で、新生児期の免疫が低下する生後半年経過後は風邪などの病気にかかりやすくなったり、ハイハイで動けるようになるとケガをしやすくなったり、医療機関を受診し、お薬をもらう機会も増えてきます。薬の効果は先ほど述べたように血液の薬物濃度に依存していますが、血液や体液の量は体格(体重)の大小に依存します。つまり、最適な薬効(薬の効果・効能)を得るには、体重によって服用する量を調整する必要があります。また、体重に占める体液の比率は、年齢とともに変化してきます。

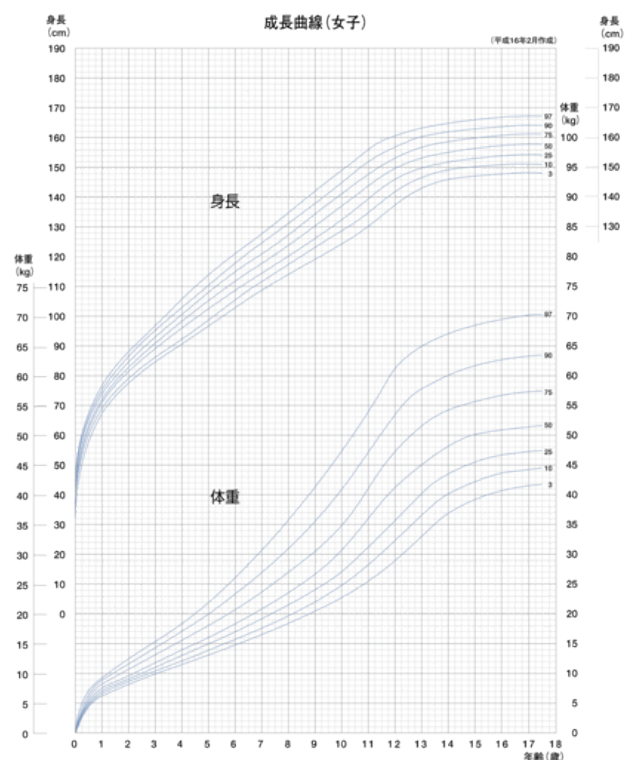
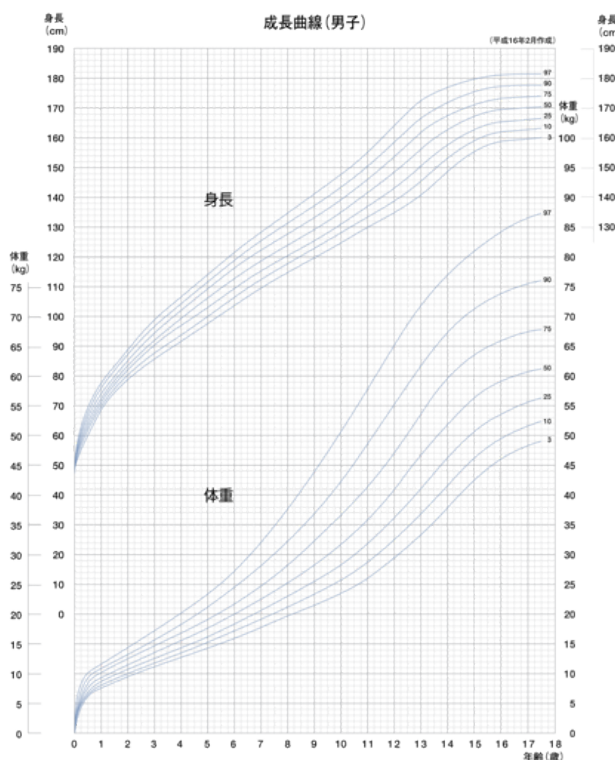


自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう

- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。



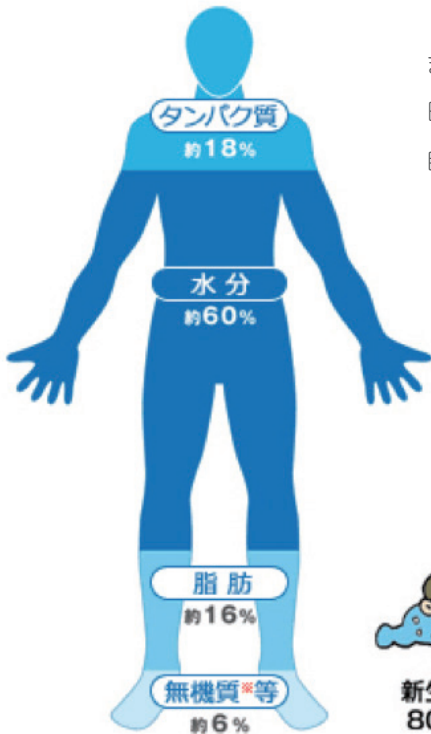
身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。



成長曲線(厚生労働省(<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3b.pdf>))

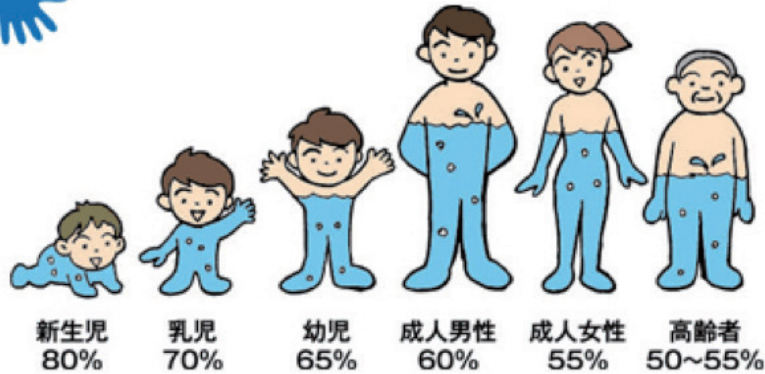
小児は腎臓をはじめとした臓器機能は15歳くらいまでは発達段階であり、大人のミニチュア版ではありません。

医師はお子様の条件や症状の重症度なども加味して薬の量を調整しています。例えば生後半年くらいでもらった薬を体重が大きく成長した一歳半の時に服用しても効果が十分に出ない可能性が高いので、その際はきちんと医師に診察を受けてその時期の最適な量で薬を出してもらいましょう。



◎ポイント

同じような症状でも以前の残薬や兄弟姉妹で同じ薬をシェアしない!!



大塚製薬(身体と水分:<https://www.otsuka.co.jp/nutraceutical/about/rehydration/water/body-fluid/>)

薬の主成分の味は、基本的に苦味などが強く、味覚的には問題があることが多いです。製薬会社は、主成分に味を改善するための甘味料などの添加物を加えることで、味の調整や口の中で溶けにくく、吸収される胃や腸に到達するまで溶けない工夫をしています。薬は基本的に水やぬるま湯(白湯)で服用することを前提に製品化されていますが、難しい場合はPHが中性付近の飲み物(ほうじ茶や麦茶など)で服用してください。また、胃で溶けやすくなるように作られていることが多いので、柑橘系のジュースやスポーツドリンクなど酸性の飲み物で服用すると口の中で溶けてしまい、苦味が出てくることがあるので、避けるようにしてください。牛乳やミルクでお薬を飲むと、味が薬を混ぜたことで苦くなったりして、牛乳やミルク嫌いになる可能性があり、その後にミルクなどでの栄養補給が困難になるかもしれないので、なるべく避けるようにしてください。また、味の調整目的ではちみつを使用することは、ボツリヌス菌感染のリスクがあるため、一歳の誕生日までは厳禁です。

お薬の事で困った時は、薬局・薬店の薬剤師に気軽に相談して下さい。

参考

- 大正製薬:こどもの病気とセルフメディケーション:

<https://www.taisho-kenko.com/special/children/body/>。

- 国立成育医療研究センター

粉薬と服薬補助食品の飲み合わせ

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/medicine/210330.html>



[発行]さいたま北部医療センター TEL.048-663-1671(代表)／平日(月曜～金曜)8:30～17:00

〒331-8625 埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851

受診をご検討されている方のお問い合わせは、各診療科受付におつなぎいたします。

※8:30～9:00頃と、15:00～16:30頃はお問い合わせが多く、
電話がつながりにくい可能性がございますので、ご了承ください。

QRコードから、健康だよりの
バックナンバーをご覧いただけます。

(HP) <https://saitamahokubu.jcho.go.jp>

