

02 | 医学ひとくちコラム 低身長 — 成長曲線の記入のすすめ —

06 | 穀菜食レシピ かき玉あんかけ豆腐

2022 冬 / VOL.79

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます



低身長

— 成長曲線の記入のすすめ —

親御さんや祖父母が、子供の事で心配する事の1つとして「低身長」があります。

「低身長」は、同性・同年齢のお子さんと比べて、①身長が著しく低い状態、または②身長の伸び率が著しく少ない場合をいいます。



の経過が分かります。

成長曲線は母子手帳に記載されています。最近、成長曲線を作成する携帯アプリがあり、簡単にお子さんの成長曲線を描くことが可能です。

「低身長かも?」と

思ったら……

I 成長曲線をつける

成長曲線は、横軸が年齢(月齢)、縦軸が体重・身長で、年齢別に身長や体重の平均値や標準偏差を曲線で示したグラフです。成長曲線は「男子用」と「女子用」の2種類があります。このグラフにお子さんの身長・体重を記載していくと、今までの成長

II 「身長が著しく

低い状態」を確認する

(①について)

成長曲線の下線が100人中、前から3番目に該当する子供の身長や体重の増え方を示しています。その下線以下

診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 【ナビダイヤル】

+めぐみクリニック （不妊治療専門）
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 【ナビダイヤル】

+歯科
☎ 03-3392-8281 （ハニワイ）

●医療社会相談窓口
☎ 03-3392-6151 （代表）

●地域医療連携室
☎ 03-3392-6151 （代表）

●在宅ケアセンター
+訪問看護ステーション
☎ 03-3220-0550 （直通）
+訪問介護ステーション
☎ 03-3392-6360 （直通）
+指定居宅介護支援事業所
☎ 03-3220-0547 （直通）

にお子さんの身長がプロットされた場合、低身長と診断されます。

III 「身長の伸び率」を確認する（②について）

プロットされた身長が少しずつ下の方へ移動してくるのであれば、低身長かもしれませんが、**「身長が伸び率」を判断するのは、慣れていないと難しいです。**

☆3歳以降で低身長を心配された場合、まずは悩まないで受診をしてください。

「低身長を主訴に受診した約25%は、低身長の診断基準を満たさなかった」という

報告があるくらいです。今までの体重・身長の記録を持参することを忘れないでください。

治療について

「低身長の診断基準を満たし、検査で成長ホルモンの分泌が不足している」と判断されると、不足している成長ホルモンを補充する治療をします。低身長のうち、成長ホルモンの投与の治療適応となるのは、一般的に5%以下です。



小児科医長
たかはし けんいちろう
高橋 兼一郎

東京衛生
アドベンチスト病院便り



新型コロナウイルスの流行が在宅看護に与えた影響は少なくありません。普段の仕事に加え、様々な制限や条件が強いられることになりました。感染症が広が

るなかでも人々の生活は続き、そこには在宅ケアを求めている人たちがいます。特に病院や施設での面会が制限され、「家に帰りたい」と在宅での生活や看取りを希望される療養者が増えてきています。

在宅療養を希望される方は様々な社会・生活背景をもっておりられます。時に療養者は、私達スタッフをプロの支援者として育てる力になってくださっています。

先日、がん末期で最後は在宅で過ごしたいと希望し、在宅療養を選んだAさんは、来年娘さんの結婚式を控えていました。そこで娘さん



訪問看護ステーション管理者

こまつ ゆみこ
小松 裕見子

KOMATSU Yumiko

は、Aさんが生きている間にウェディングドレス姿を見せたいと自宅で着付けをしてもらいました。Aさんは娘さんのドレスを着ている時に目を開け、家族とともに穏やかなひと時を過ごすことができました。これはコロナ禍であっても、在宅だからこそ実現できたことではないかと思えます。

これからもその人らしく暮らし慣れた場所で療養生活を送ることができるよう、スタッフ一同力を合わせ、支援していきたいと思います。





受付からの メッセージ



医事課受付では、「病院総合受付」「クリニック総合受付」「コールセンター」「カルテ業務」の4部門の窓口対応をしております。

受付は、お電話や来院された際に患者様が最初に関わる窓口です。体調や予約に関してのご質問、ご相談に対し、「それぞれの患者様に寄り添った対応を！」をモットーに、丁寧なご案内を心がけております。

しかし、時間帯や季節柄混雑することもあり、電話が繋がらない等、時にお叱りをいただくこ

ともございます。スムーズにお応えできるよう、患者様へはお手元に診察券をご用意くださるようご協力をお願いしております。

皆様の大切なお時間の中で、「幸福感」を得られるご案内ができるよう、注力してまいります。今後も患者様と診療部門・看護部門等をつなぐ「かけはし」となり、安心してご来院いただける窓口となれるように尽力いたします。

クリニック医事課受付係長 おおひま めぐみ
大久 恵

かき玉あんかけ豆腐

今回は日本古来の食材である豆腐を使用しました。たんぱく質というとすぐに肉、魚と考えるのが一般的ですが、豆腐などの大豆加工品は肉や魚に引けを取らない良質なたんぱく質を含み、低脂肪でコレステロールは含みません。

世間で注目される「イソフラボン」は女性ホルモンのエストロゲンと構造が似ているとされ、更年期障害の緩和などに期待が持てます。さらに脂質の一つであるレシチンはコレステロールの改善効果に期待できます。

レシピの「かき玉あんかけ豆腐」は、卵を加えてたんぱく質を十分に確保し、野菜を組み合わせたヘルシーな一品です。是非お試しください。

栄養科長 渡邊 恵一

穀菜食 レシピ



体ぽかぽかレシピ

材料 (4人分)

人参	40g (中2cm分)
生椎茸	4枚
かいわれ大根	1/3パック
水	400cc
昆布だし粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1強
醤油	大さじ1弱
片栗粉	大さじ1

絹ごし豆腐	1丁 (約300g)
卵	4個



[栄養価] 1人分
エネルギー: 150kcal
たんぱく質: 11.8g
脂質: 8.2g
糖質: 6.3g
塩分: 0.9g
食物繊維: 0.9g

つくりかた

- 1 人参は皮をむき、生椎茸は石づきを取って千切りにする。
- 2 かいわれ大根は根を取って洗い、1/2にカットする。
- 3 鍋に分量の水を入れ、1の人参と生椎茸を煮て火を通し、昆布だし粉、砂糖、醤油を加える。
- 4 片栗粉を少量の水で溶いて3に加え、卵を割りほぐして少量ずつ入れる。
- 5 絹ごし豆腐は別の鍋に水を張り、崩れない程度に温めて器に盛る。4のあんをかけ、2のかいわれ大根をトッピングする。

肉も魚も使わない
ヘルシー料理...



主の山に備えあり

いま、空前のアウトドアブームが到来しています。野外活動は、一歩間違えば大きな危険に見舞われることを私たちは肝に銘じておかなければなりません。そうならなために、万全の準備をしてキャンプに臨むことが大切です。

野外活動だけでなく、はかない命の持ち主である私たちは、日常生活の様々な場面でいつもしっかりと「準備」することを求められます。そういう訳で、神様と共に生きることを選ぶにあたって、同じような感覚を私たちは持つのです。「もっといい人にならなければ」「飲酒の習慣を断ってから」「もっとよく、神について知ってから」……等々の理由を並べては、「私に対する神の配慮」を受け入れることを先送りにし、「自力の道」を選んでしまうのです。

アブラハムは答えた。
「わたしの子よ、焼き尽くす献げ物の小羊はきっと神が備えてくださる。」

創世記22章8節(新共同訳)

そんな時、アブラハムの生き方を参考にするとよいと思います。彼の素直な、そして即座の神への応答は、何より彼が、「よき準備は、神の手の内にこそある」ことを、人生を通してよく学んだからでした。「献げ物の小羊(＝人生に必要な不可欠なもの)はきっと神が備えてくださる」……この信仰の言葉を、いつも私たち自身のものと思いたいと思います。

チャプレン
ノート

高崎 憲文

前期・後期セット
申込で電話相談の
特典付き

子育て学級（乳児クラス）

【生後～1歳】

オンラインミーティング形式

*対象者

生後～1歳の乳児の保護者

*日時・内容

講義と質疑応答（1グループ60分）

14:00～15:00

前期：生後～2ヶ月

1/4、2/1、3/1（火）

・母乳・混合・ミルク育児、卒乳/



予防接種について

後期：生後3ヶ月～1歳

1/18、2/15、3/15（火）

・歯みがきのしかた/離乳食/

1歳までの発育・発達について

費用：1,100円（税込）/回

*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151（代表）

平日 11:00～17:00

（金曜日 14:00 まで）

または kenkokyoiku@tokyoeisei.com

特別養護老人ホームの
入居者への対応と
在宅医療を中心とする
診療所です

12月1日に

東京衛生アドベンチスト病院附属

ウェルファームクリニックを開院しました

*住所 杉並区天沼 3-19-14

*診療科目 内科・緩和ケア内科

*診療日 火曜日・木曜日 9:00～12:00

マンモグラフィーサンデー

*日時 2/13（日）

8:00～11:30（予約制）

内容：杉並区乳がん検診

杉並区子宮頸がん検診

*お問合せ・申込

健診センター

0570-02-8079 [ナビダイヤル]



病院 HP



医療法人財団 アドベンチスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベンチスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3

（代表電話）病院 03-3392-6151

教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2022年 1月 第79号 年4回

発行 広報委員会 表紙 白雪 ©MURAKAMI

<https://www.tokyoeisei.com>