

02 | 医学ひとくちコラム 小児の感染症と予防について

06 | 穀菜果食レシピ 長芋のグラタン風

2025 冬 / VOL. 91

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

小児の感染症と予防について

今年、新型コロナウイルス感染症、肺炎マイコプラズマ感染症、手足口病、RSウイルス感染症等に罹患した患儿が多数来院されました。これらに罹患しないためにはどのように予防したらよいのでしょうか。

日本小児科学会の「学校、幼稚園、認定こども園、保育所において予防すべき感染症の解説」をもとに書きたいと思います。

感染経路を知ることによって予防対策がとれます。主な経路は、飛沫感染、接触感染、経口感染です。飛沫感染は、感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口から飛ぶ病原体を含む小さな水滴を近くにいる人が吸い込むことで感染します。接触感染は、感染している人に触れる直接接触感染（握手、だっこ、キスなど）と、汚染された物を介し



ておこる間接触感染（ドアノブ、手すり、遊具など）があります。病原体の付着した手で口、鼻、目を触ること、病原体の付着した遊具等を舐めることによって、病原体が体内に侵入します。経口感染は、病原体を含んだ食物や水分を摂取することで感染します。また、患者の便中に排泄される病原体が、便器やトイレのドアノブ等に付着している、その場所を触った手で口を触ることで経口感染します。そのため、「手洗い」と「清掃」と「咳・くしゃみへの対応」が重要だと思います。「手洗い」は、手首の上まで（できれば肘まで）、石鹸を泡立



診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック

☎ 0570-02-1489 (ハビダイヤル)

+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 (ハビダイヤル)

+歯科

☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

+お知らせ

予約センターの受付時間延長しました

月～木 9:00～16:00

金 9:00～14:00

●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)

てて、流水下で洗浄し、手を拭くものは個別にすることが望ましいとされています。正しい手洗いの方法は、厚生労働省の「高齢者介護施設における感染対策マニュアル改訂版」から閲覧が可能です。「清掃」は、床・壁・ドアなどは水拭きでよいとされ、ドアノブ・手すり・ボタン・スイッチなどは、水拭きした後1日1回の消毒(アルコール類)が望ましいとされています。ただし、ノロウイルスの流行期は0・02%次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。「咳・くしゃみへの対応」として、飛沫感染する病原体は、患者側が不織布マスクをつければ予防効果は高いとされています。ただし、2歳未

満や障害のある方のマスク着用は、誤嚥ごえんや窒息などの危険性があるため注意が必要です。また、周囲の人も不織布マスクをすることによってある程度の予防が可能であるとされています。また、新型コロナウイルス感染の可能性も示唆されており、こまめに部屋の換気を行うことがよいとされています。充実した日常を送るために、感染症の予防を心がけましょう。



小児科医師

さくらい しゅんすけ
櫻井 俊輔

東京衛生アドベンチスト 病院便り

健康教育科科长
なかもと けいこ
仲本 桂子

NEW START健康セミナー

講演&料理教室報告

「健康にもダイエットにも効く『すごいベジミート』をテーマに、セミナーが開催されました。ベジミートには3つの「すごい」理由があります。

① 身体に良い

動物性たんぱく質に比べて脂質やエネルギーが低く、コレステロールはゼロ。メタボリック・シンドローム予防やダイエットに効果が期待でき、動物由来の病気や化学物質によるリスクも少ないとされています。

② 環境にやさしい

植物性食品は少ない水や土地で生産でき、地球温暖化防止や食糧難の解決に寄与します。

③ 動物にやさしい

動物を食用にする機会を減らすことで、苦しい短命な生涯を送る動物の数を減らすことができます。



三育フーズ株式会社
<https://san-iku.co.jp/>

セミナーでは、ベジミートのブロック、ミンチのタイプをご紹介し、水戻し方法や下味の付け方、回鍋肉やキーマカレールーシピを実演しました。参加者の方にはその他の料理も試食していただき、「大豆臭さがなく美味しかった」「脂質、コレステロールカットできることに感動です」といった声が寄せられました。

レシピは『三育フーズ』ホームページに多数出ています。また当院ギフトショップや三育フーズオンラインストアなどで手軽に購入できます。食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

院内レポート



負傷者の対応に備えました。20人程の職員が模擬患者に扮し、まずは名前や生年月日などを聞き取って災害カルテを作成します。次にトリアージDRが診察をして必要な処置を判断して色別のタグを付け、車椅子やストレッチャーで搬送し、各エリアでの処置を行います。震災下なので電子カルテが使えない想定です。日頃の流れと異なるうえに、数年ぶりの訓練のため手順を忘れて戸惑うスタッフ、今回がトリアージ初体験というDRやスタッフも多くいましたが、協力し



コロナ禍でしばらくお休みしていた災害訓練（トリアージ訓練）を、実施いたしました。今回は震度6強の東京湾北部地震発生を想定し、院内の被害はなかったものの、近隣から多くの負傷者が訪れる、というシナリオです。災害発生と同時に対策本部が立ち上がり、院内の安否確認を進めると同時にロータリーにトリアージエリアが設置され、来院する

て訓練を終えることができました。日中の職員が多くいる時間帯にしっかりと訓練をしておくことによって、夜間や休日でも考えて行動できるようになるのではないかと考えさせられました。

クリニック事務長 つじしょうこ 辻 祥子



ホームページをリニューアルしました

ぜひ、
ご覧ください



<https://www.tokyoeisei.com/>

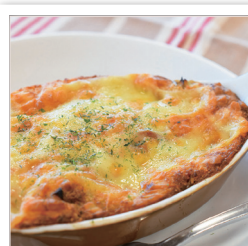
簡単！ヘルシー！和風グラタン！

長芋のグラタン風

肌寒い季節には温かいものが恋しくなりますね。今回は長芋を使ったグラタンをご紹介します。長芋は昔から滋養強壮に良い食材のひとつと言われています。カリウムやビタミンB1、食物繊維が含まれ、疲労回復やむくみ解消の助けになります。加熱によって少し栄養価は落ちてしまいますが、食物繊維は1食あたりの目安量7gの約半分が含まれています。一般的なマカロニグラタンに比べ、エネルギーは約50%、脂質は約40%減らすことができます。また生食が苦手な方も、加熱することによって食べやすくなります。いつもと違う和風グラタンをぜひお試しください！

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜果食レシピ

材料 4人分

長芋 … 200g
ほうれん草 … 200g
舞茸 … 1パック
長ネギ … 1本
リンケッツ*1 … 小1缶
ピザ用チーズ … 80g
にんにく … 1かけ
青のり … 少々
オリーブ油 … 大さじ1
洋風スープの素*2 … 3g
醤油 … 大さじ1



【栄養価】1人分
エネルギー：194kcal
たんぱく質：10.0g
脂質：12.2g
炭水化物：13.0g
塩分：1.3g
食物繊維：3.5g

*1 大豆たんぱくを主原料とした植物性のたんぱく質

*2 動物性素材を使わない野菜の洋風だしのもと

(販売先：三育フーズ株式会社)

- 1 ほうれん草は茹でて3cm程の長さに切る。舞茸は食べやすい大きさにほぐし、長ネギは斜め薄切り、リンケッツは斜め切りにする。
- 2 長芋は皮をむき、すりおろしておく。
- 3 鍋にみじん切りにしたにんにく、オリーブ油を入れ、火にかけて、香りが出てきたら長ネギ、舞茸、リンケッツを入れ炒める。最後にほうれん草、洋風スープの素を入れ、全体をよく混ぜる。
- 4 耐熱容器に③を入れ、上にすりおろした長芋を入れ上にピザ用チーズをのせオーブントースターで5～6分こんがり焼く。焼き上がったらかのりをかける。

わたしを背負う神

……あなたたちは生まれた時から負われ、胎を出した時から担われてきた。同じように、わたしはあなたたちの老いる日まで、白髪になるまで、背負って行こう。わたしはあなたたちを造った。わたしが担い、背負い、救い出す。

イザヤ書46章3、4節（新共同訳）

私たちは、時に日々の生活の中でもがき苦しみ、もう一歩も歩けないように思えるような困難を経験することがあります。そのような私たちに、神は優しく語りかけます。「私は、あなたが生まれる前からあなたを背負い、今も背負い、これからも永遠に背負い続ける」と。

親は我が子が泥だらけになり、汚れ、ボロボロの状況でも進んで抱き寄せ、愛と憐れみを示すものでしょう。私た

ちの魂の親である神は、まさにそのような存在です。

ところで、背負って歩くと、と、どういうことでしょうか。それは、困難の中を共に歩き、一体となるということ。同じ目的地に向かって歩くこと。そして決して見捨てないということです。私たちがどのような混乱の中にあっても、このように私たちの存在を肯定し、支えている神の存在を心に留めたいものです。

チャプレン ノート

東 清志

NEW START 健康相談



***日時** 10:00 ~ 16:00

(金曜日 12:00 まで) 応相談

費用: 初回 60分 2,200円 (税込) ~
以降 30分毎 1,100円 (税込)

内容:

【減量・生活習慣・健康法】に関する相談

- ① NEWSTART 調査票から自分の現状を把握
- ② ライフスタイル改善目標を立て、
「NEWSTART 健康法」を実際の生活に取り
入れるサポート

【ベジタリアン】に関する相談

【認知症予防】に関する相談

簡易の認知機能テスト実施・自宅演習用

計算ドリル付きの入門クラスなど

相談方法: 来院、オンライン、電話

***お問い合わせ・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

無理のない減量こそ
成功への近道
—そのコツを教えます—

NEW STARTとは健康的な生活様式を
表す8つの項目を取り入れた言葉で、
東京衛生アドベンチスト病院が
推奨するライフスタイルのことです

医師と栄養士による減量講座(仮)

***時間** 13:30 ~ 15:00

***日程** 2025/2/3、2/17、3/3(月)

費用: 全3回分 15,000円 (税込)

内容: 食事、運動、行動修正療法、
ストレス管理について

***お問合せ・申込** 健康教育科

HPリニューアル
しました!
ぜひご覧ください

X (旧Twitter)



YouTube



facebook



Instagram



病院 HP



看護部ブログ



採用サイト

