

《トピックス》②

自宅で作る経口補水液

ORTをしようと思ったけど補水液はないし、深夜で薬局も閉まっている…こんな時は家で作りましょう。実は経口補水液は自宅にあるもので簡単に作ることができます。以下の4つはすべて経口補水液として代用できます。

- ◆ 食卓塩3g(小さじ半分)、砂糖18g(大さじ2杯)を水1Lに溶かし、オレンジやレモンなど柑橘類の果汁を少量加えたもの
- ◆ 重湯を半分に希釈し、1L当たり食卓塩3g(小さじ半分)で味付けしたもの
- ◆ 味噌汁の上澄みを1/2~1/3程度に希釈したもの
- ◆ ジャガイモ、タマネギ、ニンジンなどの野菜1kgを煮崩れしないように煮て1Lの野菜スープを作り、食卓塩3g(小さじ半分)を加えたもの

★ こんな症状があれば病院へ ★

ORTはあくまでウイルス性腸炎で、なおかつ重症ではない子どものための治療法ですので、以下のような症状があるときは、ORTを行う前に医療機関を受診してください。

- ・ ちょっとした刺激に過敏に反応する
- ・ ぼんやりして反応が悪い
- ・ 眼が落ちくぼんでいる
- ・ 脈が速い、呼吸が早い
- ・ 手足が冷たい
- ・ 糖尿病・腎不全・代謝性疾患など基礎疾患がある
- ・ 生後2ヶ月未満
- ・ 生後3ヶ月未満で38℃以上
- ・ 吐いたものが黄色、緑色、血が混ざっている
- ・ 10-15分ごとにお腹を痛がる
- ・ 痛みで泣き叫ぶ
- ・ 便に血が混ざっている、便が黒い

(文責：小児科部長 京極敬典)



法人理念 『隣人愛』

病院理念

私たちは、
人と人とのつながりを大切にし、
地域に貢献できる医療を目指します

◆交通アクセス

- ★東名富士I.Cより車で約10分
- ★新幹線新富士駅よりタクシーで約10分
- ★吉原中央(バス)駅より徒歩5分
- ★岳南鉄道吉原本町駅より徒歩3分



駐車場ののご案内

当院では、上記の専用駐車場を用意しております。ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。駐車場は有料となっております、ご了承下さい。

日本医療機能評価機構認定病院

一般財団法人 恵愛会 聖隷富士病院

〒417-0026 富士市南町3番1号
TEL (0545) 52-0780(代) FAX (0545) 52-5837
http://www.seirei.or.jp/rel/fuji

訪問看護ステーション けいあい かみや
居宅介護支援事業所 けいあい かみや
〒417-0051 富士市吉原2丁目12-3
TEL(0545) 54-2320
FAX(0545) 54-2321

訪問看護ステーション かみや
居宅介護支援事業所 かみや
〒417-0821 富士市神谷592-3
TEL(0545) 39-0808
FAX(0545) 39-0810

聖隷富士病院 院外報

2017年11月1日発行
発行責任者：小里俊幸

恵愛だより

11月号
No.166

9月24日(日)に

糖尿病教室を

開催しました!



テーマは「もっと”知って得する糖尿病」です。

当日の教室の内容は、

- ①外来看護師が糖尿病の症状や合併症についてクイズ形式で出題し、グループで話し合いながら回答しました。
- ②看護師が糖尿病の合併症について、早期発見や進行予防のための取り組みを説明しました。
- ③薬剤師が糖尿病の治療薬(飲み薬や注射薬)について説明し、お薬手帳を元に、ご自分の使用している薬や、飲み方の注意点についても学びました。
- ④内科の芹澤医師より、糖尿病に関する医療・社会問題の話があり、健康に過ごすために、治療の継続が必要であると説明がありました。

参加者のアンケートでは、多くの方に「次も参加したい」「大変良かった」とのご意見を頂き、皆で楽しく学べる教室を開催出来たと思います。

次回は春頃に開催の予定です。皆様の積極的なご参加を心よりお待ちしております。

〈文責：糖尿病療養支援委員会〉

脳ドック のご案内



- ★ 高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈、タバコがやめられないなど生活習慣病のある方。
- ★ 頭痛、めまいが時々あり、気になる方。
- ★ 最近、物忘れなどを感じる方。
- ★ 家族に脳卒中になった人がいて心配な方。

自分の脳の状態を知る貴重な機会です。

これらに該当する人は、一度脳ドックを受診してみてもはいかがでしょうか?

検査項目	MRI・眼底検査・胸部レントゲン・心電図・血液検査・尿検査・一般測定
実施日	火曜日、金曜日の午後 (祝日・年末年始休暇は除く) ※予約制

国民健康保険被保険者及び後期高齢者医療制度対象者

富士市の国保年金課にて脳ドックの助成を行っているのをご存知でしょうか?

(助成券の申請をすると…)
一般料金 50,000円 → **18,400円**
オプション 頸部エコー **4,200円**

※平成27年度・平成28年度に助成を申請して脳ドックを受けた方は利用できません。

助成券を上手に利用して、

定期的に健診を受けましょう!!

一般財団法人 恵愛会 聖隷富士病院
地域医療連携室 0545-52-0780(代)

《トピックス》① → ②へ続く

こどもの嘔吐下痢には「経口補水療法」を



毎年冬になると、ノロウイルスやロタウイルスなどが原因の嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)が流行します。お子さんが急に嘔吐を繰り返してぐったりするのでとても心配です。

この嘔吐下痢症の治療について、世界中の研究結果をまとめた「小児急性胃腸炎診療ガイドライン2017」(以下ガイドライン)が先日発表されました。今回はそのガイドラインで勧められている治療、20世紀において最も重要な医学上の進歩ともいわれている「経口補水療法」をご紹介します。

経口補水療法 (Oral Rehydration Therapy : 以下「ORT」)

これまで嘔吐が続くお子さんには点滴をすることが多かったのですが、それに代わる治療として注目されているのがORTです。注射をせずに、特別なやり方で水分をあげることで吐きけがおさまり、短時間で元気になる画期的な方法です。

■ 例えば・・・

4才の聖隷太郎くん、お昼まで元気だったのに夕方から急に気持ちが悪くなり、続けて3回嘔吐しました。お腹の痛みはないようです。少し顔色は悪いですが機嫌は悪くありません。保育園では嘔吐下痢が流行っています。こんな時は、以下の手順に従ってORTを試してみましょう。

■ 1. 補水液を用意する

ORTを成功させるための重要なポイントは「正しい補水液」を使うことです。水、お茶、各種スポーツドリンクなどでは効果がありません。ガイドラインでは大塚製薬の経口補水液「OS-1」が強く勧められています。塩味が強く嫌がって飲んでくれない子どもが多いです。そこで当院では「OS-1ゼリー」(写真参照:1本200ml)をお勧めしています。ゼリー状なので塩味を感じにくく、赤ちゃんも含めてほとんどのお子さんが抵抗なく飲んでくれます。大型薬局で購入できますので5本くらい用意しましょう。



■ 2. 少量ずつ

次に大きめのスプーンを用意します。それを使って初めは1杯ずつあげます。ここでのポイントは「一度にたくさん飲ま

せない」ことです。脱水状態の子どもは、のどが渇くのでたくさん欲しがりますが我慢しましょう。

■ 3. 間隔はストップウォッチで

次に大切なのが間隔です。「5分ごと」にあげてください。感覚に頼らずスマートフォンのストップウォッチ機能などを利用して「きっちり測りながら」行くと成功率が格段に高くなります。

■ 4. 少しずつ量を増やす

5分ごとに3~4回あげても吐かないようであれば、次は2杯に増やして3~4回あげてみます。こうして1回量を増やしていきます。目安としては10kgなら2杯まで、15kgで3杯、20kg以上なら4~5杯まで。

■ 5. しばらく続ける

脱水の程度にもよりますが、3~4時間は続けて下さい。「すぐにやめない」ことも大事なポイントです。

■ 6. 食事再開、下痢したらOS-1

数時間してすっかり元気になったら食事を始めましょう。普段食べている食事でもいいのですが、油ものは避けるようにしましょう。この頃から下痢が始まりますので、脱水にならないように下痢するたびにOS-1を100~200ml飲みましょう。OS-1を嫌がるようであれば、塩分を含んだ重湯、お粥、野菜スープ、チキンスープなどでも大丈夫です。

この方法で元気になるようでしたら、急いで病院へ行く必要はありません。翌日以降、症状の経過を見て受診を検討して下さい。

★ORTを行っても嘔吐が治まらない時は、すぐに医療機関を受診しましょう。

各科外来担当医一覧表

2017年11月1日現在

受付時間 午前 8:00~午前11:30 (診察開始時刻 9:00) *一部の診療科を除く
午後 13:00~午後16:00 (診察開始時刻 14:00) *一部の診療科を除く

【休診日】
日曜・祝日・第1・3・5・土曜日

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	芹澤 佐野 馬場(肝臓) 清水(診察9:30開始)	奥村 佐野 藤原(糖尿)	芹澤 (受付10:30まで) 内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来) ※源馬(糖尿・内分泌)(診察10:00開始)	奥村 芹澤 藤原(糖尿) 渡邊(呼吸器/禁煙外来) ※※平野(肝臓)(予約制)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	第2・第4交替制
	午後	馬場(一般/肝臓) 清水(受付13:30まで)	馬場(一般/肝臓) 野村(呼吸器/禁煙外来)	奥村 内田(CAPD外来) 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	内田 渡邊(呼吸器/禁煙外来)	佐野	—

※源馬医師の診察は第2・4水曜日です。

※※平野医師の診察は第1・3木曜日です。

		月	火	水	木	金	土
循環器科	午前	梅津(予約制) 富樫	梅津(予約制) 雨池	梅津 富樫	雨池	梅津(初診のみ) 雨池	※第2・第4
	午後	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ)	富樫 雨池	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ) 藤林 (不整脈外来・予約制)	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ)	梅津・富樫・雨池 (初診・紹介患者のみ)	—

※丹原医師(心臓血管外科)の診察です。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	小里	小里	小林 小里(予約制)	砂山	砂山 瀬戸口	※第2・第4交替制
	午後	—	小里	—	—	—	—

※第2土曜日は瀬戸口医師、第4土曜日は砂山医師・小林医師の診察です。

		月	火	水	木	金	土
乳腺外来	午後	—	—	※交替制(予約制)	—	—	—

※芹澤医師・大澤医師・吉田医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上田 布田	上田	福塚 大井	上田 福塚	上田(診察10:30開始) 福塚	第2・第4交替制
	午後	福塚(OA外来)(予約制)	—	—	—	—	—

整形外科午前の受付は、初診受付10時まで、再診受付11時までとなります。

		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前	武井	武井	※武井	武井	武井	第2・第4
	午後	—	武井(特殊外来)(予約制)	※武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	—

※毎月第2水曜日は終日休診です。

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	嶋田	嶋田	嶋田(初診のみ) 物忘れ外来 ※脳ドック(予約制)	嶋田	嶋田	—
	午後	物忘れ外来(受付15:00まで) 禁煙外来(受付15:00まで)	—	嶋田(予約制)	※脳ドック(予約制)	—	—

※富士市脳ドック健診対象者のみ。

		月	火	水	木	金	土
眼科	午前	山本(受付11:00まで) 池原(受付11:00まで)	池原(受付10:30まで)	山本(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで)	第2・第4
	午後	山本(診察15:30開始) 池原	—	山本(診察14:30開始)	山本(診察14:30開始)	—	—

		月	火	水	木	金	土
小児科	午前	京極	京極	京極	京極	京極	第2・4(京極)
	午後	京極	※京極	京極	※京極	京極	—

※火・木曜午後の14時~15時は乳幼児健診・予防接種のみです。尚、予防接種はその他の時間帯でも受け付けています。火・木曜日の受付時間は17時まで行ないます

		月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	※交替制	—	—	※※交替制	—	—
	午後	※交替制(受付13:00~15:00) (診察14:00開始)	—	—	※※交替制(受付13:00~15:30) (診察14:30開始)	—	—

※月曜日は馬居医師・新村医師の交替制です。 ※※木曜日は喜寿医師・菅原医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	石部 (受付10:00まで)	—	—	福地 (受付10:00まで)	久保田	—
	午後	—	—	—	—	—	—