

院長コラム

令和元年9月、東京都内でマラソングランドチャンピオンシップ (MGC) が開催されました。MGC は国内史上初、一発勝負で東京五輪マラソン代表を選出する大会。季節もコースも五輪本番とほぼ同じ (…だったはず)。なんと、私、



研修会に参加した際、このMGCに遭遇しました。その場所は日本橋交差点。沿道に

はその様子を一目見ようと大勢の人、人、人。さすが、マラソンは陸上競技の花形です。これは遠ざかる第2グループの男子選手を撮影した写真です。この場所、五輪本番でも選手が3回も通過する絶好の観戦スポット (…だったはず)。ところが、選手ファーストの観点から東京五輪マラソンは札幌開催に変更になりました。そもそも、真夏の東京での五輪開催自体が一番の問題点でしょうけど。

院長 茶堂 宏

こども百科「これ知っちゃう??」

冬季は嘔吐、下痢を呈する胃腸炎の流行シーズンです。今回はQ&A方式で脱水症に対する経口補水療法 (ORT) についての理解を深めていただきます。

- Q: ORTとは?**
A: 食塩 (NaCl) とブドウ糖を適切な濃度で、水に溶かした飲料が経口補水液 (ORS) です。ORTとは、軽度～中等度の脱水症の際にORSを飲む治療法です。ORTと点滴は同等の効果があると考えられています。
- Q: ORTはなぜ脱水症に効果があるの?**
A: 適切な濃度のナトリウム (Na) と糖は小腸から素早く吸収され、水分の吸収を促します (共輸送機構)。下痢がひどい時、大腸で水分吸収ができず、Naなどの電解質が体外に流失します。そんな時でも、共輸送機構は維持され機能し続けています。
- Q: ORTの実際の方法は?**
A: ORSを5分毎に少量ずつ飲み、嘔吐、下痢で失われた水分量を4時間以内で取り戻すことを目標にします。5分毎に飲む量 (ml) の目安は体重のkg数と同じ～その倍量です。

なお、嘔吐している時は、ティースプーン1杯 (約5ml) 程度を5分毎に飲み、嘔吐が治まってくれば飲む間隔を徐々に短くします。

- Q: ORSで入手可能なものは?**
A: 市販品では大塚製薬のOS-1®と和光堂のアクアライト®ORSがあります。前者の方が理想的なNa濃度ですが、お子さんには少し塩辛く感じるかも? 後者は塩辛さを抑えた薄いリンゴ味です。処方可能なものでは、水やぬるま湯で溶解して飲むソリタ®-T配合顆粒もあります。
- Q: ORSとスポーツドリンクの違いは?**
A: 後者は前者に比してNa濃度が低く、糖濃度が高いため、脱水症の治療に不適切なことがあります。
- Q: ORSを嫌がって摂取できない時は?**
A: 1/2程度に薄めた重湯か野菜スープに食塩を0.3~0.4g/100mlの比率で加えたもの、味噌汁の上澄みを1/2~1/3程度に薄めたものが代替品になります。

(例: 体重10kg→1回10~20ml、体重20kg→1回20~40ml。)



院長 茶堂 宏



寒い日の野菜たっぷりシチュー



冬の寒い日には、あつあつの煮込み料理が食べたくくなりますよね。我が家では、旬の野菜を使ったシチューをよく作ります。

シチューの定番の野菜といえば、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、鶏肉ですが、私が妊娠中に母親学級で教わったシチューは、大根、里芋、白菜、カボチャ、シメジを具材にしたものでした。シチューに大根を入れるなんて、当時びっくりしました。

シチューは定番の野菜がなくても、家にある野菜で作ることができます。じっくりコトコト煮込んで柔らかくなった野菜は、甘味も増して小さなお子様でもきつと美味しく食べてくれますよ。また、旬の野菜は栄養もあり、特に根菜類は体を温める働きもあります。寒い日が続きますので、ぜひお試しください。ミルクアレルギーがある場合、ミルク不使用のシチューの素もありますので、ご活用下さい。

(大田)



笑いの魅力



毎週土曜日のお昼休憩中、テレビで放送される「吉本新喜劇」をみんなでご飯食べたり、ゆっくり休んだりしながら見えています。お馴染みのギャグが出ると、みんな大笑いです。たくさん笑うことによって気分が上がり、「よし！午後診療も頑張ろう！」という気持ちになります。笑いの力って不思議です。笑うことによって、免疫が上がる！？とまで言われているほど。

「笑い」といえば、毎年12月には防府市で行われる「笑い講」の様子が、必ずと言っていいほどローカルニュースで報道されますよね。参加者が思いっきり笑う姿に、見ている自分もついつい笑ってしまいます。「笑い講」では、最初の笑いは「今年の豊作への感謝」、2度目は「来年の豊作を祈願」、3度目は「今年の苦しみや悲しみを忘れるため」、計3度笑うそうです。2019年も残りわずかとなりました！去っていく2019年に感謝しつつ、楽しい2020年を迎えるべく、みなさんも家族で思いっきり3度笑ってみてはどうでしょうか！？

(村上)



クリスマスリース



子供たちが楽しみにしているクリスマスももうすぐです。今年はお子さまと一緒に「クリスマスリース」を作ってみませんか。作る材料としては、自然にある物で、例えば自生している木のツルや松ぼっくり、どんぐりの実、南天の実、バラの実、モミの枝、樅の実等々、探してみるといろいろあります。百均ショップでクリスマスカラーの赤や緑の布、金、銀の装飾品が売られていますので大体の物が揃えれば作ることができます。

当クリニックもスタッフ一同で、今年初めてクリスマスリースを作ってみました。院内に飾っていますので、ぜひご覧下さい！

(古谷)



おすすめの本の紹介



『ごりらかあさん』

作・絵 のぶみ

発行所 小学館



幼稚園児こたろうくんと、こたろうくんから「ごりらなのかもしれない…」と疑われているお母さんのお話です。こたろうくんのユーモアな替え歌や、質問に対するごりらかあさんの受け答えがとても楽しく、読むとあたたかな気持ちになります。

絵の中にはクイズなどの仕掛けもあり、親子で楽しく読んでいただける絵本です。当クリニックの本棚にありますので、ぜひご覧ください。

(城山)



編集後記



Smile²も初回発行から1年が経ちました。まだまだ不慣れなところもありますが、みなさまに発行を楽しみにしていただけよう、これからも院内報作成に励んで参ります。2020年もよろしくお願ひ致します。

(大田、村上)

