



# かけはし

233号

2025年3月

ご自由にお持ちください

## 特集

### リハビリ通信

気をつけて 春は子どもの怪我が増える季節です

睡眠の大切な役割について

梅・桃・桜は  
みまご  
見紛う人も  
多けれど  
他を真似る  
事もなく  
唯一無二  
自分の花を  
咲かせる。



# ／気を付けて／ 春は子どもの怪我が増える季節です

## I. はじめに

春は子どもたちにとって新しい環境での活動が始まる季節です。新年度のスタートに伴い、新しい友達や遊び場での活動が増える一方、怪我のリスクも高まります。当院のデータでも4月から6月にかけて小児の骨折が増加する傾向が確認されており、この時期に注意が必要です。本稿では、子どもの怪我の実態、原因と予防策、さらに緊急時の対応について解説します。

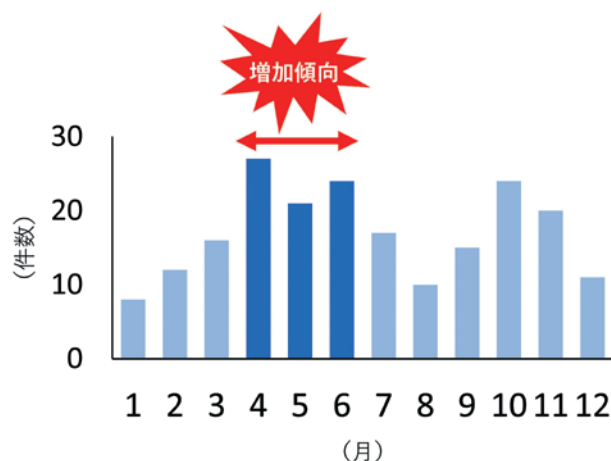


図1. 当院での過去5年間の月別の小児の骨折の手術件数

## II. 子どもの怪我の実態

小児の骨折には特徴的な傾向があります。当院で調査したところ、特に小学校低学年の骨折が多く、6歳での発生率が高いことが判明しました。春は外での活動が増えるため、子どもたちが転倒や高所からの落下といった事故に遭いやすくなります。また、環境の変化が行動にも影響し、無意識に危険な行動を取るケースもあります。他の季節と比べると、冬は外での活動が制限され、夏休みは保護者の監督下での活動が増えるため、怪我の頻度が相対的に低い傾向があります。

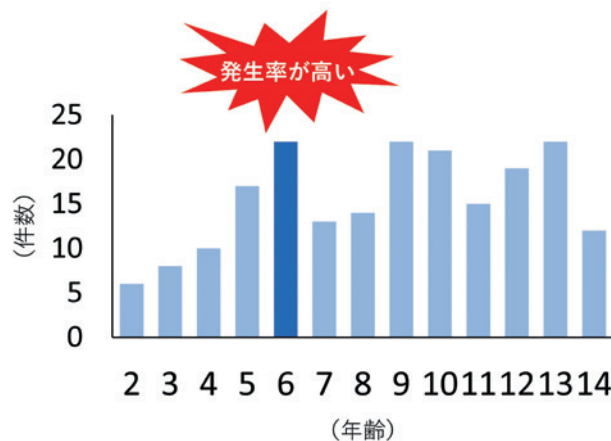


図2. 当院での年齢別の小児の骨折の件数

### III. 怪我の原因と予防策

春に子どもの怪我が増える主な原因は、遊び方や運動中のアクシデントです。具体的には、ブランコや滑り台といった遊具からの転落、サッカーや鬼ごっこ中の接触事故などが挙げられます。これらを防ぐためには以下の対策が有効です。

#### (i) プロテクターの活用

特にスポーツ活動時には、膝や肘、頭部を保護するプロテクターを着用することで、怪我のリスクを軽減できます。



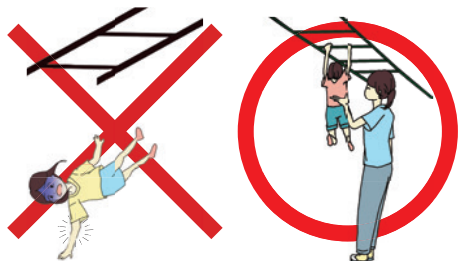
#### (ii) 安全な遊び場の選定

地面が柔らかい素材でできた遊び場を選ぶことで、転倒時の衝撃を和らげられます。



#### (iii) 遊びのルールを共有

保護者や教師が、子どもたちと一緒に安全な遊び方を話し合うことも重要です。



### IV. 緊急時の対応

怪我が発生した場合、迅速な応急処置がその後の回復に大きく影響します。以下の手順を参考にしてください。

#### (i) 応急処置

○骨折が疑われる場合、動かさずに患部を固定し、痛みを和らげる。



○出血がある場合は清潔な布で圧迫止血を行う。



○頭部外傷の場合、意識状態を確認し、異常があればすぐに医療機関へ。



#### (ii) 病院受診の目安

- 強い腫れや変形、痛みが続く場合
- 出血が止まらない場合
- 意識が混濁する、もしくは嘔吐を伴う場合



#### 整形外科部長 森崎 真介

春は子どもたちが新たな挑戦を楽しむ時期であると同時に、怪我のリスクも高まる季節です。しかし、適切な予防策と緊急時の対応を心得ておくことで、怪我を未然に防ぎ、発生した場合にも迅速に対処できます。保護者や教育者が連携して子どもの安全を守りつつ、楽しい活動を支援していくことが重要です。子どもたちの健やかな成長を願い、今後も予防啓発活動を広めていきたいと思っています。



# リハビリ通信

## 睡眠の大切な役割について

リハビリテーション技術科 作業療法士 藤田 拓郎

### はじめに

人は人生のおよそ3分の1の時間を眠って過ごします。では、もし十分な睡眠をとらない毎日が続けるとどうなるでしょうか。徐々に頭がぼうっとしてきて、判断力や知的機能が低下し、体調にも不調をきたしてきます。睡眠は、人が健康に生きるために絶対に取りなければいけないものです。睡眠には、私たちの体にとって大切な役割が主に5つあるといわれています。今回はその中でも「⑤脳の老廃物を排出させる」役割について詳しく説明します。

- ① 身体と脳を休ませる
- ② 成長ホルモンを分泌して体の成長を促し、筋肉や骨を強くする
- ③ 記憶を整理したり、定着させたりする
- ④ 免疫力を高める
- ⑤ **脳の老廃物を排出させる**

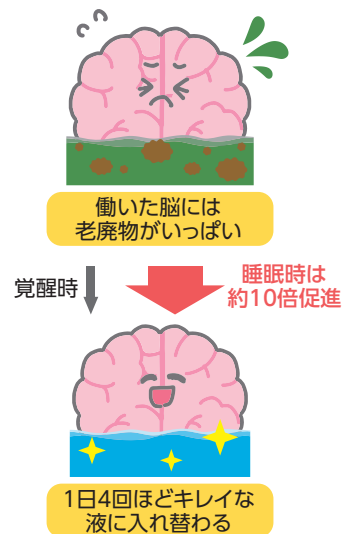


### 睡眠は脳をクリアに！

脳が働いた後には要らなくなった老廃物がたくさん出ます。脳の重さは大人で体重の2%ほどですが、脳が使うエネルギーはからだ全体の約18%といわれるほど活発に働いています。

脳は頭蓋骨に守られていて、その中には脳脊髄液が約150ml入っています。脳はそこにひたっており、その液は一日4回ほど(約600ml)入れ替わるといわれています。

このとき老廃物は脳脊髄液と一緒に脳の外に洗い流され、血管を通して腎臓へ運ばれ、尿になって捨てられます。この働きで脳脊髄液は常にきれいに保たれています。最近の研究で睡眠中に脳脊髄液が脳の老廃物を活発に洗い流すことがわかってきました。(覚醒時の約10倍！)



### 睡眠不足は認知症のもと！

しかし、睡眠不足が続くと老廃物を捨てる作業が十分できなくなり、老廃物がたまってしまいます。老廃物の中でも「アミロイドβ」という物質がたまると、アルツハイマー型認知症にかかりやすくなることが分かってきました。睡眠評価研究機関代表で医学博士の白川氏は「アミロイドβは、認知症発症の20～30年前から蓄積が始まっているともいわれています。つまり、40代ごろから注意すべきです。」と警鐘を鳴らしています。

### さいごに

6時間眠れば大丈夫だろうと思っている方でも、日中眠気を感じるのは睡眠が足りていない疑いが濃厚です。また、休みの日に寝だめしているような方も日々の睡眠が足りていない可能性があります。睡眠の役割を再認識し、これからも健康な生活が送れるように睡眠時間をしっかりとるようにしていきましょう。

〈参考文献〉監修 西野精治 ねむりと夢のふしぎ 小学館 2022  
NHKスペシャル取材班 睡眠負債 朝日新聞出版社 2018

# からだを守る医療機器

## 最終回 人工呼吸器

臨床工学科 専門呼吸治療臨床工学技士 梅本 芳弘

### ●『人工呼吸器』ってなに？

テレビドラマなどでよく見かける、人工呼吸器についてお話したいと思います。

私たちのからだは、息を吸い込み取り入れた酸素を材料にすることで、活動エネルギーを産生します。また、これにより発生する不要な二酸化炭素を、息を吐き出すことでからだの外へ排出しています。息を吸って、息を吐く、この動作を「呼吸」と言います。

人工呼吸器は、この呼吸という動作が上手くできない状態の患者さんに、呼吸をさせる、または手助けをする医療機器です。



### ● 使い方

人工呼吸器には色々な種類がありますが、一般的には空気を肺に送り込む機械と言えます。

例えば、完全に呼吸の無い患者さんには、口などから喉に気管チューブを挿入し、そこへ空気を送り込むことで、肺を膨らませます(図.1)。また、少しでも呼吸する力が足りない患者さんでは、鼻や口にマスクを当てて、患者さんの呼吸に合わせたタイミングで空気を少しでも押し上げてあげることで、楽に息が吸えるようにお手伝いをするような使い方も出来ます(図.2)。

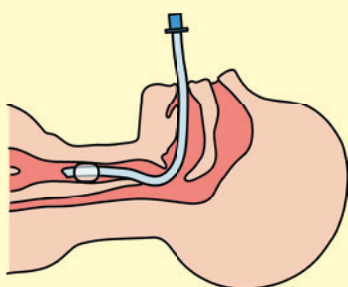


図.1 気管チューブを挿入する方法



図.2 マスクを押し当てる方法

### ● さまざまな人工呼吸器

最近では、病院内の使用だけでなく、自宅内はもちろん、外出先でも使用出来る携帯型の人工呼吸器まで様々な種類のものがあります。

患者さん個々の状態に合わせた機種や設定・材料を選択し、呼吸が上手く行えるようにする、そんな人工呼吸器のお話でした。

からだ全体がうまく活動エネルギーを得るためには、呼吸で空気(酸素)を肺へ届け、肺で酸素を血液に取り込み、血液の酸素を体中の細胞へ運搬し、細胞でエネルギーを産生し、発生した二酸化炭素を反対の経路で肺へ届け、呼吸で空気(二酸化炭素)を体外へ排出する必要があります。

呼吸不全とは、この一連の動作のどこかに障害がある状態を言いますが、人工呼吸器では、肺と体外の空気の出し入れの部分しかお手伝いをする事が出来ません。

このため、肺と体外の空気の出し入れ以外に障害のある患者さんでは、他の方法と併用した治療を行う場合があります。

CEの  
一言メモ



## 市立野洲病院と包括的医療連携協定を締結

2025年1月28日(火)、当院は市立野洲病院と地域医療のさらなる充実を目指し、包括的な医療連携協定を締結しました。

現在、当院では救急搬送数の増加をはじめとする急性期医療の需要が高まっており、湖南医療圏全体でも医療需要のさらなる増加が見込まれています。こうした状況を踏まえ、湖南医療圏および野洲市における持続可能かつ効果的な医療提供体制を構築するため、当院と市立野洲病院は連携を一層強化して取り組むことを決定しました。

同日に行われた協定締結式では、両病院から9名が出席しました。両院長の挨拶から始まり、今後の地域医療の発展に向けた決意が語られました。

当院の三木院長は「今後は病院間の連携が重要になります。市立野洲病院はケアミックス病院であり、様々な病態の患者さんを受け入れることができる病院です。協定によりスムーズな連携を図り、双方の機能を活かすWin-Winな関係構築を目指します」と語りました。

この協定により、それぞれの機能、専門性および医療資源を最大限に活かしながら機能分化を推進することで、地域住民の皆さまに安定した医療が提供できるよう努めてまいります。



写真前列左から：市立野洲病院 小森看護部長、前川院長、  
済生会滋賀県病院 三木院長、松村看護部長、  
写真後列左から：市立野洲病院 今井事務部副部長、駒井事務部長、  
平田リハビリテーション科部長  
済生会滋賀県病院 増山副院長、日置事務部副部長



締結式の様子

## 第21回 済生会がんセンター市民公開講座を開催

2025年1月25日(土)、第21回となる済生会がんセンター市民公開講座を開催しました。今回は「大腸がんと上手につき合う」をテーマに、当院の医師および看護師4名が登壇しました。講演では、大腸がんの予防や治療、化学療法による副作用など講師陣それぞれの専門分野に基づいた内容をお届けしました。

今後も市民の皆さまに役立つ医療情報を発信するため、さまざまな講座を開催してまいります。



## 2025年度 糖尿病教室のお知らせ

2025年度の糖尿病教室のご案内です。糖尿病について、わかりやすく、時には楽しく学べる教室です。ご家族やご友人とお気軽にご参加ください。

## 【開催日時】

毎月第2火曜日 14:30 ～ 16:00

▶ 4月～6月は4月8日、5月13日、6月10日に開催します。

## 【場所】当院 5階 なでしこホール

※参加は無料です。

お申し込みの際は下記までご連絡ください。

## 【お問い合わせ】

TEL：077-552-1221 (代)

担当：糖尿病療養指導チーム



管理栄養士の教室では、  
普段の食事内容をヒヤリングして、  
栄養指導を実施しています。



## 2025年2月27日(木)より採血の運用を変更しました!

採血待ち時間短縮に向けて、2025年2月27日(木)より、以下のように運用を変更しました。  
ご理解、ご協力をお願いいたします。

採血は、「受付順」でなく「**診察・検査予約時間に応じた順番**」です。

## 例えば...

診察予約時間が11時の場合、採血は10時から順に呼ばれます。

※早く来院されても採血受付は可能ですが、10時にならないと採血に呼ばれません。

今日の診察は  
11時だから  
採血に呼ばれるのは  
10時以降だな



| 診察(予約検査含む)<br>予定時間      | 採血予定時間         |
|-------------------------|----------------|
| 8:45～<br>9:00～<br>9:30～ | 8:40～          |
| 10:00～<br>10:30～        | 9:00～<br>9:30～ |
| 11:00～                  | 10:00～         |
| 11:30～                  | 10:30～         |
| 12:00～                  | 11:00～         |
| 12:30～                  | 11:30～         |
| 13:00以降                 | 12:00～         |
| 当日依頼・採血のみなど             | 随時受付           |

## 当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPIはこちら



# まちの診療所紹介

## かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもっていただくことをお勧めします。



▲HPIはこちら

滋賀県大津市長等2-10-1号 TRJメディカルビルディング3F  
TEL. 077-536-5181

### 【診療科目】

一般内科・消化器内科・整形外科・  
スポーツ整形外科・リハビリテーション科

### 【診療時間】

| 内科          | 月 | 火  | 水 | 木  | 金 | 土 |
|-------------|---|----|---|----|---|---|
| 9:00~12:00  | ● | ●  | ● | ●  | ● | ● |
| 14:00~17:00 | ● | ●  | ● | /  | ● | / |
| リハビリ        | 月 | 火  | 水 | 木  | 金 | 土 |
| 9:00~12:00  | ● | ●  | ● | ●  | ● | ● |
| 14:00~17:00 | ▲ | ●  | ● | /  | ▲ | / |
| 整形外科        | 月 | 火  | 水 | 木  | 金 | 土 |
| 9:00~12:00  | ● | ●  | ● | 手術 | ● | ● |
| 14:00~17:00 | ▲ | 手術 | ● | 手術 | ▲ | / |

\*休診日：土曜午後・日曜日・祝日  
リハビリ▲・・・14:00~19:00 整形外科▲・・・16:00~19:00  
手術・・・手術は提携病院にて中島亮医師が担当いたします

## 大津市

## なかじま内科・整形スポーツクリニック

院長 中島 年和 先生(消化器内科)  
副院長 中島 亮 先生(整形外科)  
副院長 中島 潤 先生(消化器内科)

### ～誠実な治療をモットーとし、患者様に寄り添う診療をお約束いたします～

これまで15年間に渡り、『なかじま内科クリニック』として診療してまいりました。この度令和6年10月より、整形外科医の長男、消化器内科医の次男と共に『なかじま内科・整形スポーツクリニック』として移転・開業いたしました。

消化器内科については、一般内科、肝疾患の診療に加え、最新の内視鏡システムを導入し経験豊富な日本消化器病学会/内視鏡学会専門医による検査を実施し、丁寧かつ正確な診断・治療を行ってまいります。

整形外科では、一般整形、リハビリテーションを中心とした診療に加え、特に肩肘・スポーツに対する障害の専門的な治療を得意としており、新規導入した高性能MRI検査と合わせて迅速な診断・治療が可能となっております。

これまで同様気楽に「なんでも相談所」としてクリニックをご利用頂きますように末永く宜しくお願いいたします。



## 守山市

## ブルーレイク消化器内科クリニック

院長 長谷川 大 先生

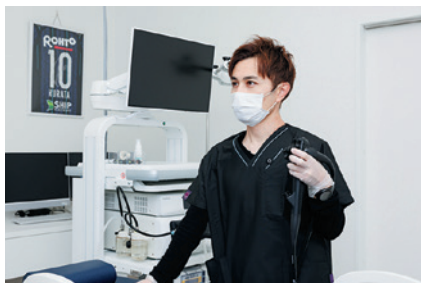
### ～2025年2月3日 開院～

この度、縁あって守山市でクリニックを開業させて頂く事となりました。

これまでに大学病院や地域基幹病院等で一般内科、消化器内科、救急診療などに従事してまいりました。特に、内視鏡領域では上下部内視鏡、胆膵内視鏡、小腸内視鏡、超音波内視鏡など多岐にわたり経験しております。診察室で座って診察しているよりも、内視鏡を握っている時間の方が長いかもしれない、いわゆる内視鏡バカと自負しております。

また、専門外とはなりますが救急診療におきましても、内科全般領域において研鑽を積んでおり、緊急性の高い疾患のトリアージや必要に応じて高次医療施設への連携も私の得意分野の1つと認識しております。

これから地域に必要としてもらえるクリニックを目指していきますので、どうかよろしく願いいたします。



滋賀県守山市金森町605-1  
TEL. 077-516-8900

### 【診療科目】

内科・消化器内科・内視鏡内科

### 【診療時間】

〈一般外来〉△：不定期

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /  |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | / | △ | ○ | / | /  |

〈上部・下部内視鏡検査〉△：不定期（完全予約制）

| 診療時間                 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 上部内視鏡<br>9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /  |
| 下部内視鏡<br>12:00~15:00 | ○ | ○ | △ | △ | ○ | △ | /  |

### 病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

### かけはしNo.233 2025年3月

発行元 社会福祉法人 済生会滋賀県病院

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

TEL (077) 552-1221 (代) URL <https://www.saiseikai-shiga.jp/>