

# しこく

秋

2021年9月  
第69号

## 02 特集

お子さんの身長、気になっていませんか？  
「成長曲線」で健やかな成長を  
見守っていきましょう

04

病院長のつぶやき

声をあげよう“speak-up”

05

部門紹介

いい人み～つけた！

(放射線科、内視鏡センター)

06

認知症疾患医療センター

# お子さんの身長、 気になつていませんか？ 「成長曲線」で健やかな 成長を見守つていこう



第二小児科部長  
平井 洋生 (ひらい ひろき)

お子さんの学校健診の結果がお手元に届いているのではないのでしょうか？わが子の姿をみて、「他の子に比べて背が低いのは？」と不安を感じている方もおられることでしょう。低身長は見かけ上のことだけではなく、何が原因で伸びていないのかを知る事が大事です。お子さんの身長や体重を成長曲線に記録することで、普段は気が付かない健康上の問題が見つかることがあります。

## 医学的な低身長は マイナス2SD以下

医学的な低身長の目安(表)はマイナス2SD(標準偏差)。これは同性同年同月齢の子が100人いたら、背が低いほうから2〜3番目に当たります。このマイナス2SDを下回つていたり、伸び率が悪い場合は、何か病的な原因が隠れているのかもしれない。

### ●低身長の目安

これより低ければ小児科へ相談してください

(cm)

年齢	男子		女子	
	標準身長	(-2SD)	標準身長	(-2SD)
3歳0ヵ月	93.3	<b>86.4</b>	92.2	<b>85.5</b>
4歳0ヵ月	100.2	<b>92.5</b>	99.5	<b>91.9</b>
5歳0ヵ月	106.7	<b>98.1</b>	106.2	<b>97.7</b>
6歳0ヵ月	113.3	<b>103.8</b>	112.7	<b>103.4</b>
7歳0ヵ月	119.6	<b>109.5</b>	118.8	<b>108.8</b>
8歳0ヵ月	125.3	<b>114.7</b>	124.6	<b>113.9</b>
9歳0ヵ月	130.9	<b>119.7</b>	130.5	<b>118.8</b>
10歳0ヵ月	136.4	<b>124.5</b>	136.9	<b>123.9</b>
11歳0ヵ月	142.2	<b>128.9</b>	143.7	<b>130.2</b>
12歳0ヵ月	149.1	<b>133.9</b>	149.6	<b>137.0</b>



成長曲線は、成長の評価に大切なツール、背の伸びが悪い原因を正しく判断

小児科では「成長曲線」というグラフを作成して成長パターン(伸び率)を確認します。計測した身長値を、何歳何か月に注意してグラフの上に記録し、その点を線で結んでいきま

す。1年前、2年前の点をつないだらインが、プラスマイナス2SDの間で、曲線のカーブに沿って伸びていれ

ばまず問題ないと思われま

す。しかし図に示すような曲線を示す場合には注意が必要です。

低身長ほとんどは病的ではなく、両親から受け継いだ体質的なもので心配ありませんが、極端に小柄の場合にはいろいろな原因が考えられます。例えば、早産児や低出生体重児など生まれた時からずっと小柄である場合、食が細いなど栄養不足の場合、心臓や腎臓などに基礎疾患がある場合などがあります。そして稀ですが成長ホルモンや甲状腺ホルモンの不足、思春期発来に関する病

気、女の子特有のターナー症候群、さらには脳腫瘍などが見つかることもあるので正しく判断する必要があります。

「成長曲線」は現在学校健診にも

導入されていますが、インターネットでも成長曲線を活用し、お子さんの成長の様子をきちんと把握しておくことが大事だと思います。

治療が出来る時期は限られている... 気になったら早めに相談を!

伸びない原因が成長ホルモン分泌不全やターナー症候群などであった場合は成長ホルモン治療を受けることができます。小さく生まれてずっと小柄な場合でも治療できることがあります。

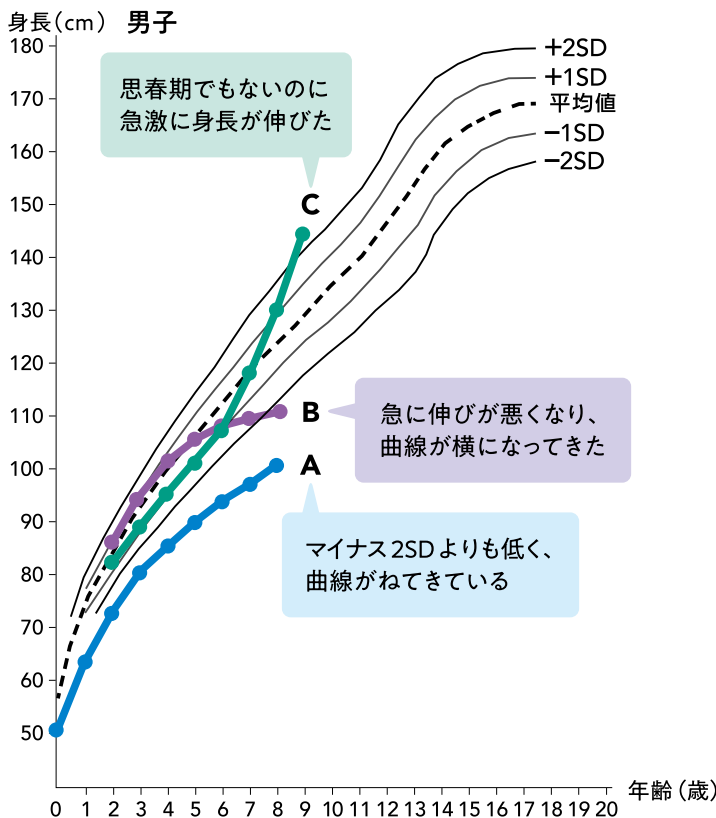
しかし子どもの成長は思春期(二次性徴)の終わりとともに止まってしまう、それがその子の成人身長となります。背が伸びる、治療できる時期は限られているため、治療できる場合は早めに治療を開始し正常範囲に近づけてあげることが重要です。気になったら躊躇せず早めに小児科医にご相談ください。



成長を支えるのは子どもらしい生活リズム

牛乳をいっぱい飲めば、サプリメントを飲めば大きくなれる... なんてことがあればよいのですが、残念ながら成長を促進することを示す科学的なデータはありません。大切なのは子どもらしい規則正しい生活をおくることです。生活のリズムを整えることは、その子の持つ伸びる力を十分に発揮させる基礎となります。

●こんな時は要注意! 早めに相談を



適度な運動は成長ホルモンの分泌を促すことが分かっています。昼間はしっかり体を動かし、おなかをすかせて夕飯を食べ、早く寝ることが大切です。成長ホルモンは夜寝ている間に分泌されますから、 unnecessary 夜更かしは禁物です。「寝る子は育つ...」は実は本当のことなのです。

「成長曲線」でお子さんの成長を見守ってあげて下さい。私たち小児科医も医療の立場から子どもの成長を見守っていきたく考えています。

公立学校共済組合  
四国中央病院

病院長 北川 哲也



声をあげよう *Speak up*

19歳の女子プロゴルファー笹生優花さんは、「自分はどこにいても楽しい。嫌だな...と思いつながら人生を生きたくない」というポジティブな姿勢で、この6月6日に、あつという間に全米女子オープン制覇という夢を叶えた。

子供の頃、母によく言われたものである。「お爺ちゃんが空から見ているからきちんとしなさい。」

travel (旅) と travail (苦勞) の語源は同じである。そのままふさぎ込んでいることは簡単だが、大事なことは次に良い結果が得られるように、その結果から学び、多少の苦勞は厭わずに前に踏み出すことである。何時頃からか定かではないが、一緒に手術に入ってよかったと思われきた。誰もが、それぞれの職場で職種にかかわらず、気づいたことを言

葉にし、意見を出し合おう。その場で適切な状況判断と意思決定ができるように……。

古い話で気がひけるが、女子サッカーなどでしこ JAPAN の澤穂希選手の2011 WWC の優勝を決めたシュートは、適切な状況判断と意思決定の産物であつたらう。そして、夢は見るものではなく叶えるものと続けた。人として、チームとして、そんなふうにしなやかに歩みたいものである。

6月9日、中村時広知事が当院を表敬訪問された。新型コロナウイルス感染症患者さんの入院ベッド確保に感謝されてということであつた。その勤務に手を挙げていただいた埴淵医師、9名の看護師さん、急変時対応に協力を表明していただいた職員各位をたいへん誇らしく思う。わたくしたちは「きちんとしているよ」と胸を張って即答できる。同時に、彼らの不安を少しでも和らげたい。

やがて、私たちを苦しめている感染症が終息し、不要不急の仕事や活動が増えればと思う。「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかしく、ふかいことをおもしろく、おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、そしてゆかいなことはあくまでゆかいに」(井上ひさし)である。きっと、もうすぐだ。楽しみである。

Doctor's column  
ドクターズ コラム

注目の医療技術や健康づくりのヒントを紹介します

ビタミン F、G、H... ってあるの?



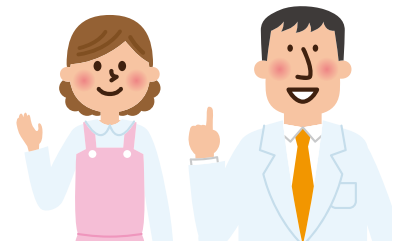
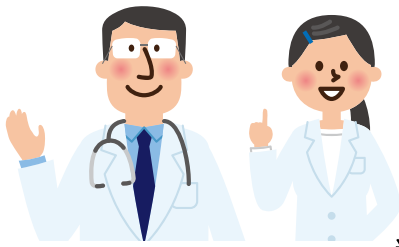
ビタミンという名前は誰でも知っています。ビタミンA、B、C、D、Eなどアルファベットがついているのもよくご存じのことと思います。でもビタミンF、G、Hは、あまり聞いたことがありません。それなのにいきなりビタミンKがでてきます。またビタミンBのなかには複数のビタミンがあり(B群といいますが)、B1やB2、B6、B12など数字がつけられています。その数字もなぜか飛び飛びになっています。いったいなぜビタミンの記号は不揃いなのでしょう?

そもそもビタミンとはどういうものなのでしょう。ヒトが生きていくために必要な栄養素のうち、糖質・脂質・タンパク質を三大栄養素といいますが、ビタミンはそれ以外の有機物質で、ヒトの代謝機能を円滑に進めるために必要なものです。ビタミンが欠けると身体にさまざまな障害が発生します。ビタミンはヒトの体内で十分量を合成することができないため、

食物として摂取する必要があります。ちなみに三大栄養素とビタミン、それに無機物質(ミネラル)を合わせたものを五大栄養素とよんでいます。このように、ヒトが生きていくためにはビタミンの摂取が必要ですが、現在13種類のビタミンが発見されています。当初は発見された順番にアルファベットが降られていたようですが、その後研究が進むにつれて、「実はビタミンではなかった」、「先に発見されたものと同じものだった」、「よく似た性質をもつグループ(B群)であることがわかり、そちらに移動した」、「ビタミン」という名称が一般的ではない」などの理由で名前に修正が加えられていきました。その結果、歯抜けのような飛び飛びの記号がついているのです。一例をあげますと、葉酸はよく知られたビタミンですが、発見当初はビタミンMといわれていました。それが実はビタミンB群であることがわかり、ビタミンB9と名付けられました。しかし現在では葉酸という名称そのものが一般的となり、ビタミンMやビタミンB9とよぶことはほとんどありません。



健康管理センター長  
濱田 信一(はまだしんいち)



VOL.6

当院で働く医師や看護師などのスタッフは総勢375人。  
皆さんがまだ知らない(知っている!?) “ステキな人たち”を紹介します。

### 推薦者 診療放射線技師一同

「黒岩さ~ん、お願いします。」今日も彼女を呼ぶ大きな声が聞こえます。放射線科看護師の業務は注射関連が多くCT・MR・RIで同時に呼ばれる事も多々あります。黒岩さんはどんな時でも笑顔で元気な対応をしてくれます。私達にとってなくてはならない存在ですね。

私たちは放射線科の縁の下の力持ちだと思っています。黒岩さんは手先が器用でマスクが不足した時はお手製のマスクに助けられました。最近では後進の育成に力を入れています。黒岩さん、これからも放射線科をお願いしますよ。



### 放射線科看護師

くろいわ みほ  
黒岩 美保 さん

放射線科担当になり2年になります。看護師一人のため、技師さんを始め医師・外来・病棟看護師・他コメディカルの方より呼ばれる事が多く、毎日走りまわっています。放射線科の奥の深さを日々感じ仕事をする中、個性様々なスタッフの何気ない助けに感謝しています。自身の技術向上と患者目線での優しい言葉かけで安全に検査を終えられるように頑張りたいと思います。

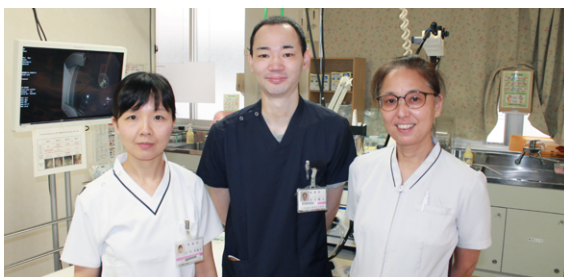
料理も得意で、手作りのフルーツゼリーをご馳走になりました。

### 放射線科

医師の依頼のもと画像検査や放射線治療を行っています。チーム医療の一員としての確かな画像情報の提供が出来るように、新たな知識や技術の習得に向け、日々研鑽しております。

### 推薦者 内視鏡センタースタッフ一同

内視鏡センター専属の洗浄スタッフとしての一日は、朝の洗浄機の立ち上げと消毒液の確認から始まります。昨年11月から前任の亀山さんからバトンを受け継ぎ、安全で安心な内視鏡検査を行うために、次々と洗浄室に運ばれてくる様々な種類の内視鏡を、一人でさばきと丁寧かつ迅速に、心を込めて洗浄しています。洗浄機のメンテナンスを始めとする内視鏡関連の高いスキルと、患者さんやスタッフに対する細やかな心遣いは、内視鏡センターを支える大きな力となっています。忙しい中にも笑顔を絶やさない働きぶりは、さわやかな風を吹き込んでくれています。



左から石村美穂子(看護師)・石川雅人(看護師)・飯尾末保(副看護師長)



### 内視鏡洗浄スタッフ

ふじわら まお  
藤原 真央 さん

裏方の仕事ですが、内視鏡の洗浄の仕事は難しく、高価な物を取り扱い、とても慎重にしなければいけないという責任があります。また、毎日30件前後の検査があり、その検査に使用した内視鏡を洗浄し次の検査に間に合うように、時間との勝負もあり、毎日、ドキドキです。これからも検査を受ける人が気持ち良く受けられるようにがんばります。

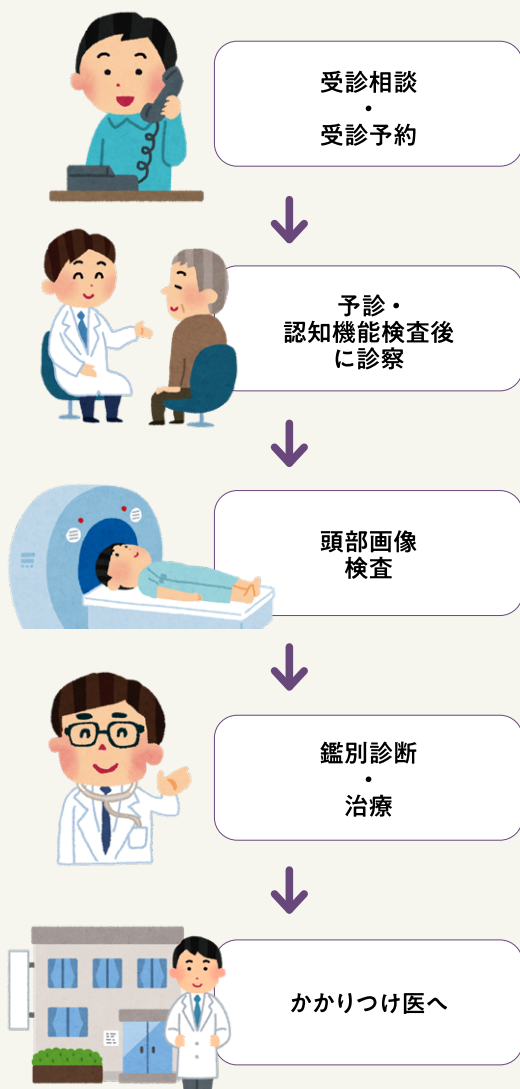
### 内視鏡センター

四国4県の共済組合員と地域住民の健康を支える病院として、当院の内視鏡センターでは年間5千件を超える内視鏡検査を行っています。

認知症疾患医療センターとは、認知症の方とご家族が住み慣れた地域で安心して生活していただくため、県の指定を受けた病院に設置する認知症の鑑別診断、医療相談等を行う専門医療機関です。当院の認知症疾患医療センターは平成 25 年から開設しています。

認知症かどうかきちんと調べたい、物忘れが気になるという方は  
お気軽にご相談ください。

## 鑑別診断の流れ



## センターの取り組み

## 〈専門医療相談〉

専用電話を設置し、精神保健福祉士等が、ご本人・ご家族・地域の保健医療介護関係者等からのご相談をお受けします。

## 〈認知症の鑑別診断〉

MRI や SPECT 等による画像検査や認知機能検査を必要に応じて実施します。

## 〈行動・心理症状や身体合併症に対する急性期対応〉

各関係機関との連携を図り、地域全体で受け入れる体制をつくっていきます。

## 〈研修会・連携協議会・事例検討会の開催、情報発信〉

関係機関との連携強化、認知症対応力の向上を図ることを目的とした企画、立案を行います。

## 担当スタッフ

わたしたちが担当させていただきます



新野秀人センター長（写真中央）とセンタースタッフ

## お問い合わせ先（電話・来院相談）

月曜日～金曜日 9時～17時

電話（直通）

**0896-58-5610**

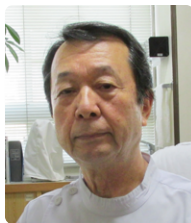
※受診については**予約制**になっています。  
直接お電話いただくか、かかりつけ医を通じてご予約をお取りください。

## 【芝 医院】

5月より高齢者対象の新型コロナワクチン接種が始まり、例年より忙しい診療が続いております。昭和63年、県立伊予三島病院を辞し、妻鳥町に芝医院を開設いたしました。目の前の古井池はしこちゅーホールに変わり、33年間の時の流れを感じています。開院当初より四国中央病院には諸検査・手術等患者紹介を円滑に受け入れていただき、大変感謝しています。まだまだ続くコロナ渦の中、市民の健康を守るため、かかりつけ医との地域連携はさらに重要になると思われます。地域内で各科治療が完結できるよう、四国中央病院の更なる発展を期待しています。



**診療科**  
外科・消化器内科



**院長**  
芝 一成 先生

### 診療時間

午前 9:00 ~ 12:30  
午後 14:00 ~ 17:30 日・祝祭日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	休	●	●	休

住所 〒799-0113  
四国中央市妻鳥町 2074-1  
TEL **0896-56-4811**



## 【ふじえだファミリークリニック】

“子どもと家族の健康と笑顔のために”をモットーに、病気はもちろんのこと、産まれて間もない赤ちゃんの相談にはじまり、年齢に応じた予防接種・健康診断を含む、子どもとご家族の健康サポーターです。

学会認定小児科専門医と皮膚科専門医の二人医師体制を生かした診療を行っており、赤ちゃんからの皮膚のトラブルや病気のケア、喘息・アトピー性皮膚炎を含むアレルギーのトータルケアなど、子どもからおとなまで健康相談できる家庭医を目指して診療を行っております。病児保育室を併設し、仕事をもつご家族を応援します。

2016年に始まった国の『小児科かかりつけ医制度』に登録しており、成人に達するまでの長きにわたる日頃の健康管理を行いながら、より専門的な治療が必要な場合は四国中央病院さんと連携を図り、地域に根ざし、皆様が安心して笑顔で暮らせるよう日々精進しております。

**診療科**  
小児科・皮膚科  
アレルギー科



**院長** 藤枝 俊之 先生  
**副院長** 藤枝 育世 先生

本院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めてご紹介いたします。

### 診療時間

下記ご参照ください  
<https://www.fujieda-fc.com/>



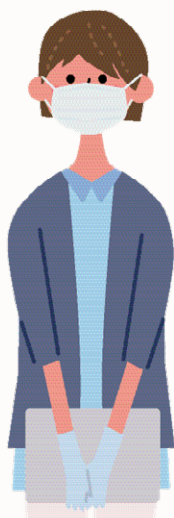
住所 〒799-0413  
四国中央市中曽根町 5074  
TEL **0896-23-5864**



来院される方へのお願い

## 新型コロナウイルス感染防止にご協力を

当院では新型コロナウイルス感染症対策のため、病院玄関にて  
マスク着用・手指消毒・検温をお願いしています。



マスク着用



手指消毒



検温



ワクチン接種済みの方も  
引き続き感染対策を！

## 旬を食べよう！



宮城県沖で親潮にぶつかり南下してくる「戻りガツオ」は秋が旬。夏場にたくさんエサを食べて太った身の脂肪含有率は、初ガツオの10倍以上。脂肪酸と呼ばれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタ塩酸）を多く含み、脳の働きを活性化したり、血液の流れをサラサラにする効果があります。貧血を予防する鉄分、ビタミンなども豊富です。

高知県の漁獲量は、静岡県、宮城県、東京都、三重県に次いで第5位（2019年）。世界的な需要の増加や乱獲などにより、土佐の一本釣りでの漁獲量は近年減少しています。

### 生カツオのサンド

#### ◆材料

生カツオ(スライス)5切程度、食パン2枚、レタス1〜2枚、大葉2〜3枚、玉ネギ(スライス)、ポン酢、マヨネーズを少々

#### ◆作り方

- ①生カツオ(スライス)をポン酢に浸ける。
- ②食パンに、レタス、玉ネギ(スライス)、マヨネーズ、大葉の順で重ねて、①をできるだけ隙間ができないように並べる。
- ③もう1枚の食パンで挟んで、2〜3等分にカットして完成!



## アンケート & プレゼント

応募締切

2021年10月29日(金)まで  
(当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。

- ①住所
- ②氏名
- ③年齢
- ④職業
- ⑤病気について知りたいこと
- ⑥四国中央病院について知りたいこと
- ⑦その他(感想や取り上げてほしいこと)

### 【送り先】

〒799-0101  
愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地  
四国中央病院経営企画課  
「広報誌しこく」読者アンケート係



アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、QUOカード(500円分)を5名さまにプレゼントいたします。当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

カレンダー 9月20日(月) 敬老の日 23日(木) 秋分の日 11月3日(火) 文化の日 23日(火) 勤労感謝の日 次号(冬号)は12月1日(水)発行です。

病院理念… Smile(笑顔)、Speed(迅速)、Sincerity(誠意)を基調として、質の高い医療を提供し、地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



公立学校共済組合

四国中央病院

愛媛県指定がん診療連携推進病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers

〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地 TEL (0896) 58-3515 FAX (0896) 58-3464

ホームページ <http://www.shikoku-ctr-hsp.jp/>