

一般財団法人筑波麓仁会 広報誌

habatake

はばたけ

2022

Vol.3


contents

はばたけ！ワタシ：看護部、リハビリテーション科
つなぐ：流星台こどもクリニック

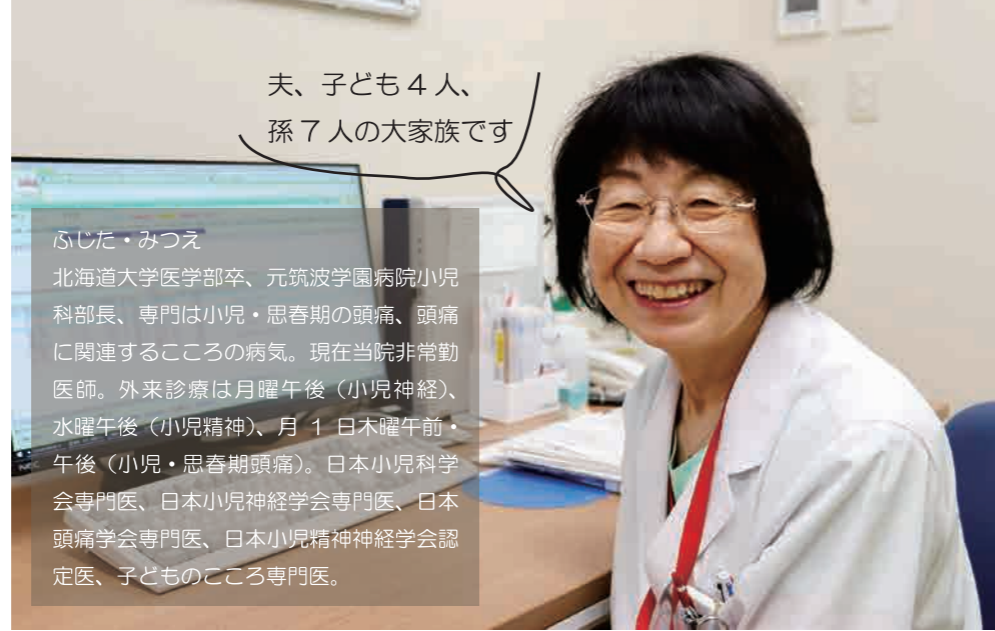
遊べ、遊べ。おおいに遊べ。



特集 夏休み明け「学校に行きたくない！」

 子どもの自己肯定感をほぐくむ
わん！ポイント

- ①日頃から子どもの心に気を配る
- ②まずは、子どもの訴えや気持ちを受け止める
- ③普段から子どもが自信を持てるような言葉掛けをする



ふじた・みつえ
北海道大学医学部卒、元筑波学園病院小児科部長、専門は小児・思春期の頭痛、頭痛に関連するところの病気。現在当院非常勤医師。外来診療は月曜午後（小児神経）、水曜午後（小児精神）、月1日木曜午前・午後（小児・思春期頭痛）。日本小児科学会専門医、日本小児神経学会専門医、日本頭痛学会専門医、日本小児精神神経学会認定医、子どものこころ専門医。

今月の伝統色 **玉蜀黍色**

トウモロコシの実のような温かみのある黄色で、江戸中期の安永・天明年間に大流行したようです。

INDEX

- 特集**
- 02 ~ 03 夏休み明け「学校に行きたくない！」
 - 04 ~ 05 habatake! news
 - 06 はばたけ！ワタシ 看護部 リハビリテーション科
 - 07 つなぐ～連携医療機関 流星台こどもクリニック

今月の表紙



子どもは遊びの天才。一歩外に出れば木の枝でも石ころでも何でも遊びにしています。小学生の外遊びの時間はコロナ禍で4割以上減ったとの調査もありますが、くれぐれも熱中症にはお気をつけて。

特集 夏休み明け

わかってほしい！
見守ってほしい！

「学校に行きたくない！」

楽しい夏休みもあと1カ月ほど。お子さんやお孫さんから「休み明け、学校行くの面倒だなあ……」なんて声が聞こえてきませんか。ただの愚痴なら笑って過ごせますが、原因不明の頭痛が絡んでくると厄介です。今回の特集では、長年子どもの頭痛を専門にしている当院小児科・藤田光江医師に主な事例や周囲の対処法をお聞きました。



聞き手：habatake 編集部

診察「来てくれて、ありがとう」

「ない」ことを納得してもらおうことが第一歩です。面談は子どもと保護者別々に行いますが、子どもには「治るまで待っていたらあつという間から年取っちゃうから、出来ることから始めよう」と提案します。具体的に「出来ること」とは朝起きる、散歩する、家族と一緒に朝食を取るなどです。頭痛ダイアリーや登校カレンダーなどの行動療法で頭痛があつてもその日できたことを褒め、根気よく子どもとの関係を築いていきます。

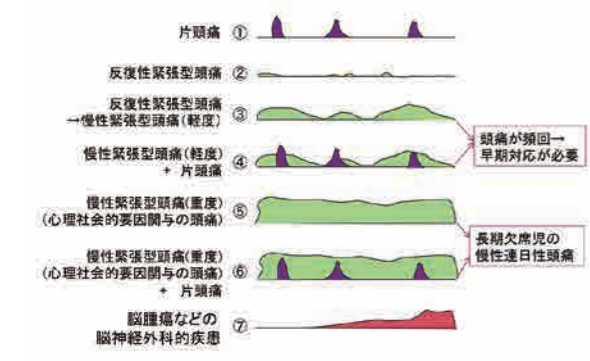
Q そもそも、なぜ緊張型頭痛が起きるのでしょうか。
藤田 簡単には言えないのですが、子どもの自己肯定感が下がって、言葉にできないモヤモヤが頭痛という症状となって表れていると考えられます。頭痛が慢性化する子は「人に気を遣う優しい子」という共通点があります。ですから、家庭で親にまったく反抗しない子どもは要注意なのです。「きょうから自分を出す練習をしてみよう」と勧め、保護者にも「反

発する気持ちを受け止めてあげて」と伝えます。私の外来では思春期の子を持つ保護者の方に「お子さんはまだ心身ともに蝶でなくさなぎなので、潰さないよう見守ることが大事です」と言っています。私も診察の終わりに「お子さんに「来てくれてありがとう！」と笑顔で伝えます。病院が唯一の外出先という子どもも少ないのですから、「頑張つてよく来たね」という意味を込めています。

Q コロナ禍は子どもたちの心の不調に影響しているのでしょうか。
藤田 給食時の黙食や運動会や校外学習などのイベント中止など、いまの子どもたちは言葉に尽くせないくらいつらい思いを抱えています。診察室で子どもたちの話に耳を傾けていると、それまで抱えていた家族や学校での問題やつまづき、心のモヤモヤがコロナをきっかけに身体症状になって現れたと考えられる場合もあるのです。

Q 周りの大人はどのように対応すればよいでしょうか。
藤田 まずは「頭が痛い」という事実を受け止め「頭を冷やしてほしい？温めてほしい？」など同じ目線に立って優しく問い掛けてください。子どもは、自分でもよくわからない痛みが「わかってもらえた」と安心します。繰り返しになりますが、治療薬の効く片頭痛と効きにくい緊張型頭痛があることを理解し、長い目でお子様を見守ってあげてください。

子どもの頭痛の起こり方と違い(1ヵ月)



①時々ポコンポコンと起きる頭痛 →片頭痛 (治療薬が有効)
②だらだら続く頭痛 →緊張型頭痛 (治療薬が効かない)



当院産科病棟で生まれた元気な赤ちゃんをご紹介します！
いずれも「ニューボーンフォト」で撮られた写真です。



じゅん
江口 潤くん
6月30日生まれ

from mather
6月のJUNE（ジューン）
に掛けて名付けました。
豊かな人生を送ってね。



おと
龍福 和采ちゃん
7月4日生まれ

from mather
人を和ませる存在になって
ほしいという願いを込めま
した。元気に育ってね。



みゆ
吉田 美結ちゃん
7月3日生まれ

from mather
人と人の「結びつき」を大切
にしてほしいという願いを込
めて名づけました。

プロの写真をプレゼント、産科病棟で「ニューボーンフォト」開始



当院産科病棟でこのほど「ニューボーンフォト」のサービスが始まり、初日は4人の新生児が撮影に臨みました。
ニューボーンフォトは、プロカメラマンが自宅やクリニック等に赴き生まれて間もない新生児を写真に収めるサービスで、コロナ禍で立ち合い出産や家族の面会が制限される中「今この時しか撮れない写真を残せる」



プロカメラマン撮影の写真をプレゼント

とあって全国的に好評を得ているそうです。このほど当院で撮影を行う写真館によると、「総合病院に出張し、産まれたての新生児を撮影する例は全国でもほとんど例がない」とのこと。
当院では、つくば市内やつくばエクスプレス沿線で出産を考えている女性のニーズに合ったサービスを提供し、産科アメリテイサービスの向上を検討していたところ、普段から院内の写真撮影をお任せしている写真館・スタジオライズ（守谷市、高橋範男社長）から企画の申し出があり、このほどサービスを開始。初日は4人の新生児が撮影に臨みました。時折泣き出す子もいましたが、看護師や助産師があやすとスヤスヤと眠り、穏やかな寝顔を見せていました。そんな愛らしい一瞬をカメラマンが一人20分ほどで撮影。3人目の出産だという30代の母親は「ママに記念写真を撮る方ではないのでうれしいサービスですね」とこりこり。2人目を



ニューボーンフォトの撮影風景

出産した20代の母親は「一人目の時はコロナ禍で面会もできず寂しかった。撮影に看護師が付き添っていて安心ですね」と話し、本格的な撮影風景をスマホのカメラに収めていました。
撮影写真は①等身大アルバム ②フォトジャケット ③ウッドピクチャー ④クリスタルグラフィイーから選べ、写真データもダウンロードできるということです。詳細はQRコードから。



地場産食材ふんだんに、産科お祝い膳・病院食がリニューアル

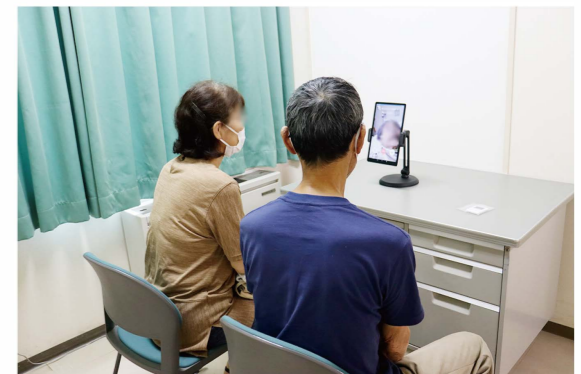


産科病棟で提供しているお祝い膳と病院食がこのほどリニューアルされ、妊婦さんに好評を得ています。
お祝い膳は、当院1階のレストラン・サンテのシェフが創作。地場産食材をふんだんに採り入れた栄養たっぷりの自信作で、レストランのほか産科病棟（病室）どちらでも召し上がれます（出来立てをご希望の方はレストランでのお食事をお勧めいたします）。付添の方も別途有料



にてご注文を承っております。また、同時にリニューアルされた産科の病院食は出産を終えた女性に元気をつけてもらうと提供。実際にお食事された妊婦さんからは「しっかり一汁三菜、デザートや小鉢もたくさんついてうれしい」「フルーツが多く、ご飯も五穀米やたけのご飯。栄養士なのでこだわりを感じますね」という声が聞かれました。

病棟と家族をつなぐ、ウェブ面会スタート



タブレット端末を使ったウェブ面会の様子

タブレット端末を使い病棟とご家族をつなぐウェブ面会がこのほど開始されました。
新型コロナウイルス感染拡大の影響で2020年夏から面会禁止となっていました。このほど1回30分間のウェブ面会を開始。看護師によると、「特に高齢の患者さんはご家族の顔を見ることで不安が解消される」といいます。この日約3週間ぶりに母親の顔を見たという男性は画面越しに「わかる？」「元気？」などと声を掛け「顔色も良く元気そうだった」と話していました。ご利用希望は病棟看護師にご相談ください。

お祝い膳（仕入れ等の状況によりメニューは若干変更となります）

産科の病院食の一例



流星台こどもクリニック

茨城県つくば市流星台 38-3

TEL 029 (896) 5666

診療科：小児科、皮膚科、内科

休診日：日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00 ~ 12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (14:00 ~ 18:00)	○	○	○	○	○	△

※土曜午後は 17:00 まで診療、日・祝休



工藤 豊一郎 院長

子どもは「未来を創る」存在

育児中の母親にはおなじみ、母子手帳にある「便色カラーカード」の作成に関わるなど小児肝臓の国内第一人者。胆道閉鎖症、潰瘍性大腸炎など小児消化器疾患にも精通する。幼少から漠然と研究者になりたかった。医学部では臨床実習で小児科に惹かれ「子どもは未来を創る存在」だと思いついた。卒業後、ちょうどC型肝炎ウイルスが発見され、小児科で臨床研究に没頭。米国留学から戻る頃、京都大学で肝臓移植が始まり、胆道閉鎖症の子どもが死を免れる姿に感銘を受け、小児肝臓の分野にのめりこむこととなった。

筑波大学、県立こども病院感染症・消化器科部長、国立成育医療研究センター肝臓内科医長などを経て、自身の子育てのためつくばで開業。まもなく3年目を迎えるクリニックで日々聴診器を握る。胸の音を聴くときは膝立ちで、子どもと同じ視線を心掛けている。

小児看護の経験、伝えたい



小児病棟 看護師
中村 明美

子どもも好きで幼稚園教諭か看護師で進路を悩んだが、祖父の入院を機に後者を選択。育休を挟み二十余年、小児看護一筋で「私の経験を病棟仲間と共有し、私自身も成長していきたい」。

小児看護で大事なことは医療的ケアに加え子どもの発達に合わせた説明や配慮を行うプレパレーション。採血や検査時はぬいぐるみで楽しく、なぜ処置が必要かを説明する。子どもの表情、とりわけ目の動きを観察し、不安や恐怖心を和らげる言葉掛けで治療に向き合う環境を整え、同時に付添入院する保護者の疲

労回復や不安軽減にも取り組む。病棟のプレイルームはパズルや塗り絵、絵本の読み聞かせなど「会話が生まれる」遊びで入院のストレスを緩和する場所。ゲームやスマホだけでなく、退院後の家庭での健康な過ごし方の参考になればと七夕やクリスマスなど季節の飾り付けも一緒にやる。包括的な家族ケアは時間が掛かるが、それは食事や着替えに一生懸命な小さい子も同じ。「看護師さん、できたよ！」の笑顔にはどんな疲れも吹き飛びますね。そんな喜びを知っているから、また明日も頑張れる。



リハビリテーション科
言語聴覚士
杉山 奈津美さん

「話すりハビリ」心をつなぐ

入職7年目。成人の音声障害や嚥下指導のほか、主に外来で子どもの発達検査に基づく訓練プログラムを行っている。子どもの気持ちに寄り添い、一緒にあってプログラムを楽しむことで「お子さんの得意・不得意の凸凹を平たんにしていきたい」。

高校生の時「数学をサポートしたくて」とある病院のリハビリ室を訪れる課題授業を受けた。運動療法に交じって「話すりハビリ」を行う言語聴覚士の存在を知り、大学では発達障害児と触れ合うボランティアサークルに参加。親戚の子と仲良くなる要

領で自閉症児に真正面から近づきそっぽを向かれた。医師の助言通り相手の気持ちに沿った対応をしていると次第に目が合うように。積極的に関わるより大切な「待ち」があると知った。

小児の言語リハビリは小学校入学前の3月で「卒業」となる。当初はまともに目を見て話せなかった子が別れの手紙をくれる。不恰好に並んだ「おペンきょうたのしかった」や「せんせいありがとう」の文字。帰宅する親子の後姿を見送りながら、これまで積み上げた言葉が「心をつなげてくれたんだな」と思う。



旬景 県南

雨引観音の水中華

安産・子育てのご利益があるとされる雨引山楽法寺（雨引観音）。毎年6月には100種5000株が咲き誇るあじさい祭りが開かれ、境内の弁天池や手水場などに色とりどりの花を浮かべる「水中華」はSNSの拡散等も相まって県内屈指の「映えスポット」に。梅雨の蒸し暑さの中に一服の涼を感じる催しとして老若男女問わず人気を集めています。今年にはロシアの軍事侵攻を受けているウクライナへの思いを込め、青いアジサイに加え黄色いキクを浮かべウクライナの国旗をイメージした水中華がお目見えしました。

SDGsの趣旨に賛同



当財団では、国連が定めるSDGsの趣旨に賛同し、事業を通じて持続可能な社会の実現を目指すこととなりました。

SDGsは「持続可能な開発目標」という意味で、2015年9月の国連サミットで全会一致で採択され、2030年までに「誰ひとり取り残さない」社会の実現を目指し、17のゴールから構成されています。当財団では、地域に密着した質の高い医療・介護の提供や地域医療構想に沿った医療提供体制の構築のほか、省エネ・省資源・3Rを通じた職員の環境意識の醸成などに努めます。詳細はホームページで公開中です。

こちらから
ご覧ください



「健診センターだより」公開中

健康診断や人間ドックに関する患者さんからの疑問に医師がQ&A形式で答える「健診センターだより」第3号を発行中です。今回のテーマは子宮頸がん。HPにもアップしましたのでQRコードよりご覧ください。



編集後記

「世界は誰かの仕事でできている」とは某缶コーヒーCMのキャッチコピーです。今号は子どもにスポットを当てた記事を集めました。医療従事者の話を聞いて感じたのは、子育てで「子どもの気持ちを受け止める」ことは大切だということ。未熟な考えだと否定せず、一度受け入れ、表情を見てどうしたいのかを察し、提案したり促したりする。わが子が保育園児だった頃、子育て支援センターの相談員も同じようなことを言っていたなあ、と。いろんな人の、いろんな思いを掬い取れる広報誌を目指します。次号は枯れ葉舞い散る11月の発行です。

