

聖仁会だより

2019

9.27

Vol

21



編集 広報担当

医療法人社団聖仁会 白井聖仁会病院

〒270-1426 千葉県白井市笹塚3-25-2

TEL:047-491-3111 FAX:047-491-3128

URL: <http://sejinkai-shiroy.jp/>

E-mail: shiroy@sjkhp.com



// トピックス //

◆特集：子供との関わり方

◆市民公開講座参加者の声

◆新入職員紹介

◆健診センターコラム

『府中の喫茶店』
写真提供…院内スタッフ

特集 子供との関わり方

小児科 福原 知之

・ 少子高齢化社会で益々重要になる子供達

日本の0～14歳の年少人口は現在1700万人に満たない程度ですが、2030年には1300万人程度、2060年には800万人弱に減少する見込みです。子供が減少する日本で、これからの社会を担う子供達一人一人の存在が益々重要になっていくでしょう。一方で、核家族化や共働き世帯の増加から、両親の子育て負担が急激に重くなっています。私達大人には、子供達が各々より良い状態で社会に出られるよう、社会全体で子供を育てる責任があります。

社会構造が変化し、教育学や心理学、医学が進歩する中で、子供との関わり方のスタンダードも日々変化しています。新しい教育学や心理学、医学などの科学に基づいた子供との関わり方を理解し子供と接することで、より良い子供との関わり方ができるだけでなく、両親の負担を減らし、ひいては子供達をより良い状態で社会に送り出すことが出来るでしょう。

・ 子育てに科学を～療育に学ぶ～

科学的な子供との関わり方の具体例として、応用行動分析学があります。

行動分析学を基礎に、子供の望ましい行動を増やす「強化」と、問題行動を減らす「消去」という方法を提唱する学問です。具体的な方法については公演当日に御説明しましたが、実際に使用すると、よりストレスなく子供の得意な行動を引き出せます。また、「消去」を行うのは大変な場合もありますが、癇癢や暴力などで困っている御家庭では、非常に良い結果につながる事例も多く経験します。

応用行動分析学は科学的な子供との関わり方の一例として説明しましたが、これを含めた種々の科学的な子育てが実践されている教育現場が療育です。

療育とは、障害のある子供の発達を促し、自立して生活できるよう支援する教育現場です。障害のある子供の子育てには難渋する場面も多く、子供と御家族の生活が少しでも良くなるように先端の科学的な子育てが実践されています。御家庭と、発達支援センターなどで行なっている集団療育が療育の現場になります。

ところで、人には必ず得手不得手、つまり能力の凹凸があります。一つの事を深めるのが得意な人もいれば、色々なことに手を出すのが得意な人もいます。人とのお話が好きな人もいれば、静かに本を読むのが好きな人もいます。

この能力の凹凸は、子供でより顕著です。そして、能力の凹凸の差が大きすぎて生活や仕事に支障を来してしまう人を発達障害と言ひ、療育の対象になります。療育を一つの側面から見ると、この能力の凸をどのように伸ばし、凹をどのようにサポートして、その子供と御家族を一番良い姿にしていくのかという現場です。

どんな子供にも能力の凹凸があり、子供であれば誰にでも多少は御家族の手を焼かせる行動や特性があるものです。療育を含めて、発達障害の子供との関わり方、つまり科学的な子供との関わり方を知る事で、よりストレスなく能力の凸を伸ばし、凹をサポートすることが出来ます。結果、その子と御家族が一番良い姿に成長することが出来る環境を整えられるでしょう。



・健やかな成長を阻害する原因を知る

今年、我が国の元号が令和となりました。

昭和から平成そして令和と時代が進むにつれて、子供との関わり方も進歩し、現在では体罰が子供の成長と御家族の関係において不利益であるという事実は周知です。

これを受けて、今後は法律レベルでも児童福祉法や児童虐待防止法で親権者の体罰が禁止される方針となっています。

ここで一歩進んでみましょう。何故、体罰は子供の成長と家族関係に不利益なのでしょう。科学的な子供との関わり方を理解すると、子供の健やかな心理的成長を阻害する主な原因は、劣等感の形成や周囲の大人との信頼関係の不良であることがわかります。そして、体罰を含めてどのような事が成長を阻害する因子になるかを理解し、これを排除する事ができるようになります。

・子供との関わり方

子供の得意な能力を伸ばして自己肯定感を育み、苦手な部分をサポートして劣等感を作らない。その子の1番良い姿を目標にする。このコンセプトは、障害のある子供を抱える御家族や教育現場の大人達が、子育てにおいて最も大切にしているものです。

療育現場では、子供とのより良い関わり方を科学的に理解し明文化する事で、子供や御家族がより良い姿になれるよう考えられてきました。

この科学的な子供との関わり方を多くの人が理解し、多くの子育て現場で適応されることで、子供と御家族がより生活し易い社会となることが望めます。

当地域は子育て世代に寛容な方が多いですが、少し離れると、商業施設などで困った行動をする子供の保護者に対して冷たい目線を向ける方もおられます。もちろん関わり方が不適切な場合もありますが、少なくとも「消去」を含めて適切な関わり方をしている保護者には応援の目線を向けて頂きたいものです。また、祖父母世代には、正しい関わり方を理解し、御息子が不適切な関わり方をされている場合は、優しく手を差し伸べて頂きたいと思います。短時間でも子供を預かって頂き、御両親の子育てストレスを軽減して頂くのも大変有効です。

・当院の役割

当院小児科は、子供と御家族の抱える問題を相談する地域の窓口としても活動しています。体調の問題だけでなく、子供の行動や心理的問題、御家族の負担など、地域の社会資源や高次医療機関と連携して問題を解決する窓口として機能します。子供や御家族が抱える問題について、どこに相談して良いかわからない場合など、お気軽に相談してください。





参加者の声

8月24日(土)、白井聖仁会病院会議室にて

当院放射線技師による市民公開講座

『やさしいエックス線検査のおはなし』

が開催されました。

参加された方の声をお届けします。



難しい内容でしたが、わかりやすい言葉で説明してくださり、よく理解することが出来ました。

CT 検査の被爆量が思っていた

よりも少なく驚きました。

マンモグラフィについて、もっと

聞いてみたいと思いました。

講演を聞いて、今まで受けてきた検査の意義について、よく分かること

ができ、今後検査を受ける際の参考にもなりました。

健診センター column コラム

白井聖仁会病院 健診センター

始めてみませんか？ 「ココカラ+10(プラス・テン)」

《+10(プラス・テン)》

生活習慣病や、生活機能の低下のリスクを減らす為に、
今より毎日10分多く体を動かすこと



暑さも和らぎ、過ごしやすくなりました。年度が変わりもうすぐ半年が経過します。春先から職場や自治体等で健康診断を受けられた方も多いのではないのでしょうか。結果はいかがでしたか？生活習慣病予防の為に運動習慣を持ちましょう…といった指導を受けた方もいらっしゃる事と思います。身体を動かしやすい季節になりますので、今回は身体活動・運動についてお話をしたいと思います。

厚生労働省では、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定し、国民の健康づくりの指針としています。この基準では身体活動（＝生活活動＋運動）全体に着目している事が特徴です。

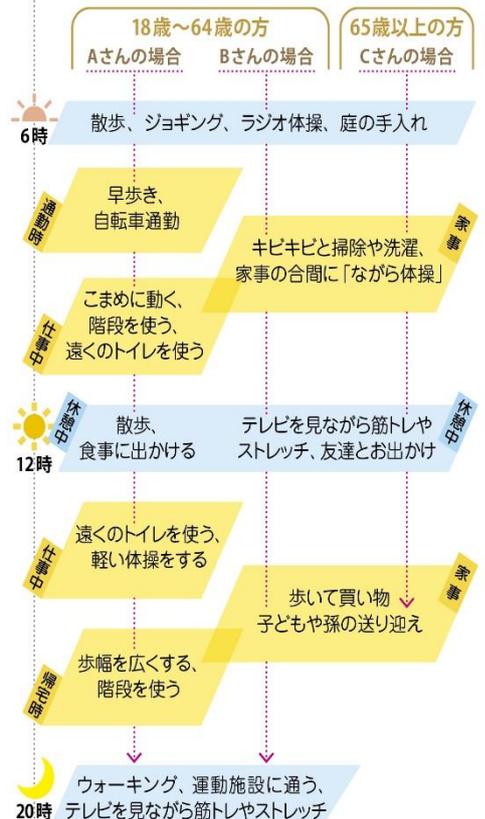
- 生活活動 日常生活における労働、家事、通勤など
- 運動 スポーツなど、体力の維持・向上を目指したもの

健康課題としての身体活動については、国内外でも活発に研究がおこなわれています。

WHO（世界保健機関）は、高血圧13%、喫煙9%、高血糖6%に次いで身体活動不足6%を全世界の死亡に対する危険因子の第4位として位置付けています。

プラス・テン いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



身体活動の増加で糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム^{※1}、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。生活活動に加えて運動習慣を持つ事で、これらの病気に対する予防効果を更に高める事が期待できるのです。また、病気の予防だけでなく気分転換やストレス解消につながる事で、いわゆるメンタルヘルス不調の予防としても有効です。

※1 骨や関節の病気、筋力低下などにより、転倒や骨折をしやすくなる事で、自立した生活が出来なくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を言います

まずは次の図を参考に、あなたも始めてみませんか!?

健康のための一歩を踏み出そう!



1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



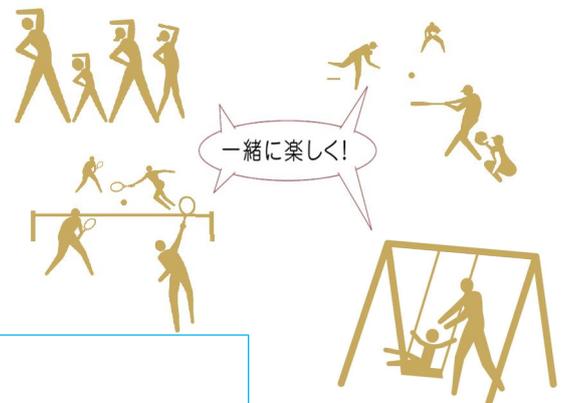
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



各種健康診断の予約を承っています。

白井聖仁会病院健診センターでは、人間ドックや特定健診・各種健康診断・白井市個別がん検診・予防接種を承っています。健診センター受付・お電話でお気軽にお問い合わせ下さい。 047-491-7596 (健診センター直通)

医療法人社団聖仁会理念

患者さま一人ひとりのかけがえのない人生の支えとなるように人に優しい医療・看護・介護を実践します

白井聖仁会病院基本方針

- 1 私たちは、患者さんの意思を尊重し、安心・安全な医療を提供します
- 2 私たちは、健康と生命を守るため日々研鑽に励み、質の高い医療を提供します
- 3 私たちは、地域と密に連携し、地域医療の発展に貢献できる病院を目指します
- 4 私たちは、時代に即し、地域のニーズに応えられる、満足度の高い病院を目指します
- 5 私たちは、心が通い合う、人生に夢と希望を抱ける医療を目指し、最善をつくします

患者さんの権利

- 1 安全で良質な医療を平等に受けることができます
- 2 人としての尊厳が保たれた医療を受けることができます
- 3 病気や治療について十分な説明を受けることができます
- 4 治療方針の決定に参加し、ご自身の意思で医療を選択することができます
- 5 病気あるいはその治療方法などについて、他の医師もしくは他の医療機関の意見を聞くことができます
- 6 病院に対して意見や要望を述べることができます
- 7 プライバシーは保護・尊重されます

患者さんの責務

- 1 適切な医療を受けるため、自らの健康状態等、必要とされる情報をできる限り正確に担当の医療者に伝える責務があります。
- 2 検査や治療について納得して合意したその方針に意欲を持って取り組む責務があります。
- 3 自分自身を含めた全ての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう、病院の規則や病院職員の指示を守る責務があります。
- 4 提供を受けた医療に対し、医療費を支払う責務があります。

白井聖仁会病院の診療実績（2019年6月・7月・8月）

	6月	7月	8月
1日平均外来患者数	348	353	335
1日平均入院患者数	170	171	176
月間新患者数	385	403	381
月間救急患者数	27	25	39

放射線検査	6月	7月	8月
一般撮影	2,523	2,076	2,056
マルチスライスCT（造影含む）	390	343	304
1.5T MRI（造影含む）	148	148	191
透視	53	67	67
マンモグラフィ	59	156	138