



広報

ほほえみ


<http://www.sihp.jp> E-mail: info@sihp.jp 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂3230番地 TEL0265-82-2121(代) FAX0265-82-2118

編集発行人／昭和三南総合病院 広報委員会



30年でこんなに変わった!

「子育ての常識」アップデート

小児科医師 鈴木 敏洋

「私たちが子育てをしていた頃は、こうだったのに・・・」そんな戸惑いの声を耳にすることがあります。それもそのはず、この30～40年で、日本の子育て環境や医学的常識は驚くほど変化しました。現在のパパ・ママ世代は、共働き世帯が専業主婦世帯の2倍以上に増え、核家族化も進んでいます。周囲に頼れる人が少ない中で、最新の医学に基づいた「今の常識」に沿って一生懸命に子どもを守ろうとしています。では、具体的に何が変わったのでしょうか？昔と今の違いを紐解いてみましょう。



「抱き癖」は気にしなくていい?

昔は「抱き癖がつくから、泣いてもすぐに抱き上げない方がいい」と言われたこともありましたが、今は、泣いた時に抱いてあげることで、子どもの自己肯定感や他人への信頼感が育つと考えられています。抱き癖を気にする必要はありません。また、赤ちゃんの寝かせ方も変わりました。以前は「うつぶせ寝」が推奨された時期もありましたが、現在は乳幼児突然死症候群のリスクを避けるため、「仰向け寝」が鉄則です。



食物アレルギーの「新常識」

アレルギー対策も、昔と今で180度変わった分野の一つです。

- ①「妊娠中・授乳中の食事制限は不要」お母さんが特定の食べ物を避けることに、医学的根拠はないとされています。
- ②「離乳食を遅らせない」アレルギーを心配して離乳食の開始を遅らせる必要はありません。
- ③「食べられる範囲で食べる」：昔は原因食材を完全除去していましたが、今は症状が出ない範囲で積極的に食べ、不必要な除去を減らす考え方が主流です。



予防接種は「同時接種」で効率よく

昔は「水疱瘡などはかかって免疫をつけた方がいい」と言われることもありましたが、今は後遺症のリスクを避けるため、予防接種でしっかり防ぐことが推奨されています。

また、最近の主流は複数のワクチンを一度に打つ「同時接種」です。これは、必要な免疫を早くつけられるだけでなく、通院回数を減らして保護者の負担を軽減するという大きなメリットがあります。初回接種は生後2か月から推奨されています。「ワクチンデビューは生後2か月の誕生日」がキーワードです。1か月健診が終わったら病院で予約の相談を始めましょう。



事故の予防と病気のケア

特に注意したいのが「事故の予防」です。1歳未満には、ボツリヌス中毒のリスクがある「はちみつ」を絶対に与えてはいけません。また、5歳以下の子どもには、窒息のリスクがあるナッツ類やミニトマト、ブドウなどをそのまま与えず、4等分など細かく切る工夫が必要です。また、異物の誤飲にも注意しましょう。昔は紙タバコが多かったですが、今は家族の薬や加熱式タバコ、ボタン電池、ボール状洗剤などの誤飲が増えています。



熱が出た時も、昔のように「厚着をさせて汗をかかせる」のはNGです。今は「薄着にして涼くさせる」のが基本。汗をかかせすぎると脱水のリスクがあるからです。解熱剤で治りが遅くなることもないので辛そうであれば使っても大丈夫です。

世代を超えて「チーム」で育てるために

祖父母世代の経験はとても貴重ですが、最新の知識を知ることで、よりスムーズなサポートが可能になります。「今はこんな感じなんだね」と、マイルドに理解し合うきっかけになれば幸いです。子どもたちの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わりません。



※参考：『教えて!ドクタープロジェクト』(佐久医師会) (<https://oshiete-dr.net/>)

佐久総合病院小児科が中心となって作成されているサイトで、アプリもあります。子どもの病気やホームケアについてわかりやすく記載されていますのでぜひ参考にしてみてください。

出前講座「子育てサポーター養成講座」 をご存じですか？

当院では、地域の方々が心身ともに健やかに過ごしていただくために、当院の職員が地域の皆さんの集まる場所へ出向き、さまざまな講座の講師を務める「出前講座」を開催しています。その講座の中に、地域の中で育児の助け合いをする“子育てサポーター”を養成する講座があります。毎年、各市町村10名程度の方々がこの講座に参加いただいております。医師は医療的な側面から、看護師は体調不良時の対応方法などについてお話しさせていただいています。

核家族化にともない子育てのサポートが得にくい「孤育て」によってストレスや孤独感を感じやすい現代で、外部のサポートをいかに活用するかが重要になっています。社会全体で親を支援していこうという想いで始まったのが“子育てサポーター”です。



「行事に出席するために少しの間、預かってほしいな…」
「リフレッシュしたいな」

「自分の病院受診に行きたい」などさまざまな理由で、保護者の方々が各市町村にお子さんの一時預かりを申請します。各市町村のコーディネーターは“子育てサポーター”養成講座を修了されたサポーターさんに依頼し、事前打ち合わせを経て協力が行われます。ご利用を希望される方は各市町村へご相談ください。



「自分の病院受診に行きたい」などさまざまな理由で、保護者の方々が各市町村にお子さんの一時預かりを申請します。各市町村のコーディネーターは“子育てサポーター”養成講座を修了されたサポーターさんに依頼し、事前打ち合わせを経て協力が行われます。ご利用を希望される方は各市町村へご相談ください。

“子育てサポーター”を目指す方でなくても、これらの講座を聴講できる市町村もありますので、聴講希望の方はお問い合わせください。これからも地域全体で子育てのお手伝いをさせていただきます。

小児科外来

2026年度 糖尿病教室基礎コース

1. 糖尿病とは……医師
2. 薬について……薬剤師
3. 食事について…管理栄養士

4月28日(火)	6階講堂
7月28日(火)	
10月20日(火)	
1月26日(火)	

1. 日常生活について…看護師
2. 運動について…理学療法士
3. 一日の目安量について…管理栄養士

5月26日(火)	福利厚生室
8月25日(火)	
11月24日(火)	6階講堂
2月22日(月)	

1. 検査値について…臨床検査技師
2. カンパセッションマップで学ぼう

6月23日(火)	6階講堂
9月29日(第5火)	
12月22日(火)	
3月23日(火)	

- 時間／午後3:00～4:40
- 参加費／初回のみ資料代として300円
- *会場は都合により変更することがあります。1階ロビーでご確認ください。

連絡先／臨床栄養科 (TEL.82-2121 内線 2291)



～日頃の食事で免疫力アップ～

3月になると少しずつ暖かくなり春を感じる季節ですが、寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。体調を崩さないために日頃の食事で免疫力を高めましょう。

1 免疫力を高めるビタミンを摂る

ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンC、ビタミンEは体の酸化を抑える抗酸化作用が高く、免疫力を高めて感染症を予防する効果があり「ビタミンACE(エース)」とも呼ばれています。

ビタミンA：ほうれん草やにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれ、鼻やのどの粘膜を保護する作用があります。

ビタミンC：キャベツ、ブロッコリー、イチゴ、キウイなどの野菜や果物に多く含まれ、免疫細胞を活性化させる働きがあります。

ビタミンE：アーモンド、鮭、うなぎなどに多く含まれ、抗酸化作用や血行を促す働きがあります。

2 体を温める

体温が下がると血流が悪くなり免疫細胞の働きが低下するため、免疫力を高めるためには体を温める食事を取り入れることが効果的です。ショウガに含まれる「ジンゲロール」は、加熱すると体を芯から温める「ショウガオール」に変化します。また、ネギ、ニラ、にんにくには「アリシン」という成分が含まれ、血行を促進する働きがあります。これらの食材を取り入れ、内側から体を温めていきましょう。

3 腸内環境を整える

腸には免疫細胞の多くが集まっており、腸内環境を整えることは免疫力を高めることに重要です。ヨーグルトや発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌「プロバイオティクス」と善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖(野菜や果物にも含まれる)などの「プレバイオティクス」を一緒にとる「シンバイオティクス」が効果的です。

体ぽかぽかメニュー

キャベツと鶏肉の生姜スープ



材料(2人分)

キャベツ …… 2枚(160g)
鶏もも肉 …… 1/2枚(120g)
にんじん …… 1/4本(40g)
おろし生姜 …… 2cm
鶏がらスープの素…小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2
塩 …… 1g
こしょう …… 一振り
ごま油 …… 小さじ1/2
水 …… 300ml

作り方

1. 鶏肉・キャベツは一口大、人参はいちょう切りにする。
2. 鍋にごま油を入れて火にかけ、鶏肉を軽く炒める。
3. キャベツ・にんじん・水を加えて中火で加熱する。
4. 沸騰したら調味料を加え、全体に火が通るまで弱火で加熱する。
5. 器に盛り付け、こしょうを振る。

1人分

エネルギー … 190kcal
たんぱく質 …… 14g
塩分 …… 1.3g



昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和8年3月1日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は 7時45分～）※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内科	1診	飯塚(循環器)	信大	高木(循環器)	飯塚(循環器) (第4・5:休診)	高木(循環器)
	2診	浅井(血液 完全予約制)	午前:一瀬 午後:伊藤(要予約)	信大:仁科(血液 完全予約制)	一瀬	
	3診	消化器	梶山(消化器)	堀内(消化器)	梶山(消化器)	堀内(消化器)
	4診	午後:一瀬(完全予約制)	小原(血液 完全予約制)		信大:高山(内分泌 完全予約制)	信大:提坂(内分泌 完全予約制)
	5診	油井(脳神経 完全予約制)	かのう 神應(腎臓 完全予約制)	信大:橋本(腎臓 完全予約制)	小原(血液 完全予約制)	信大:田中(肝臓 完全予約制)
	6診				ペースメーカー外来 (循環器:完全予約制)(第4・5のみ)	伊藤
	7診	長崎		長崎		信大:呼吸器(完全予約制)
・消化器内科:当日受付時間10時00分まで ・血液、腎臓、肝臓、内分泌の初診は紹介のみ ・脳神経内科は初診受入不可						
小児科	1診	森本(完全予約制)	鈴木(完全予約制)	信大:柴崎(完全予約制)	信大:新美(第1・3のみ 完全予約制)	信大:中山(完全予約制)
	2診	鈴木	森本	森本	信大:那須野(完全予約制)	信大:柴(完全予約制)
	3診				鈴木	森本
外科	1診		吉村(消化器 一般)	午後:信大 (心臓血管外科 完全予約制)	櫻井(消化器 一般)	吉村(消化器 一般)
	2診	森川(乳腺 呼吸器)	森川(第1・3・5) (乳腺・呼吸器) 信大(第2・4午前のみ) (呼吸器外科:完全予約制)	森川(乳腺 呼吸器)		森川(乳腺 呼吸器)
	3診		北原(消化器 一般)		北原(消化器 一般)	唐澤(第1・3・5のみ 消化器一般)
・受付終了時間:11時30分まで ・火曜日:そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原(第1・3・5)/吉村(第2・4)						
整形外科	午前	休診	休診	小林	休診	城倉
	午後	休診	休診	休診	城倉	城倉
◎水曜日:完全予約制 ・初診は紹介のみ ・木、金曜日:午後受付時間 14時00分～16時00分						
形成外科	午前	佐治	休診・手術日	佐治	佐治(完全予約制)	佐治
	午後	美容外来	美容外来	美容外来	休診・手術日	美容外来
・美容外来:完全予約制 ・緊急診療、手術の際はお待ちいただくことがあります。:(月・火・水・金)14時00分～ ・美容外来の予約お問い合わせは、14時00分～16時00分に形成外科外来にお願いいたします。						
脳神経外科		市川	村岡	休診・手術日	信大	村岡
皮膚科		休診	小口	小口	休診	小口
泌尿器科		小泉	小泉	小泉	信大	小泉
・木曜日:要予約 ・受付時間:9時00分～11時00分						
眼科		信大	信大:清水	信大:清水	信大:清水	信大:清水
・受付終了時間:木曜日のみ10時30分まで 診察時間:9時00分～11時00分						
耳鼻科		休診	信大(午後)	休診	信大(午後)(第1・3)	信大(午後)
・受付終了時間:16時00分まで 診察時間:14時00分～(診察開始時間を変更する場合があります)						
ペインクリニック		休診	休診	休診	大房	休診
◎要予約 ・初診は紹介のみ						
リハビリテーション科	午前	山口(手足の痙攣)	成木(信大)	山口(手足の痙攣)	山口(もの忘れ)	山口(装具)
	午後	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)
◎要予約 ・第1,2,4水曜日は休診になります。						
歯科		朝比奈	朝比奈 (14:30まで)	朝比奈 岸(第1・3)	朝比奈 安田(開田高原歯科診療所)	休診・手術日
◎完全予約制						
産婦人科		休診	休診	休診	休診	休診

※予約の変更・キャンセル等は、平日
14:00～17:00に各ブロック受付へ
ご連絡をお願いいたします。
※都合により休診となる場合がございます。
※休診のご確認は院内掲示板、病院
ホームページまたは電話でご確認
ください。
電話 0265-82-2121(代)
病院HP <http://www.sihp.jp/>

令和9年4月採用 正規職員募集

- 看護師 ●薬剤師
- ・試験日/令和8年4月13日(月)
- ・応募締切/令和8年3月26日(木)



臨時職員 随時募集

- 看護助手 ●一般事務

※お問い合わせは病院総務課職員係 TEL.0265(82)2121
※詳細はホームページ掲載 <http://www.sihp.jp/>

職員募集

