

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

【ツツジ】

2026

1 月号

Jan.

医療についてのアレコレをお届け

特集

子どもの感染症

百日咳とRSウイルス

38.5

今号の気になる「数値」



つながり：あの日の言葉がつないだ優しさ

kakogawa central city hospital

information

2025年度 WEBサイトアンケートご協力のお願い

WEBサイトでは、医療情報だけでなく、ふだんの生活に役立つアレコレをWEBマガジンとして配信しています。ご要望が多かった、がんや心臓の病気について詳しく掲載しています。利用しやすいWEBサイトにするため、皆様のご意見をお聞かせください。



●回答はこちらから



または

当院WEBサイトトップ画面「ピックアップ」コーナーのアンケート専用バナーから
もご回答いただけます。

【アンケート回答の
締め切り

2026年1月31日(土)まで】

加古川中央市民病院 ホームページ
<https://www.kakohp.jp/>



採用情報 医師事務作業補助者(MA)募集

医師の業務を事務面からサポート！丁寧な研修と先輩スタッフのフォローで安心して成長できます。明るく人と接するのが好きな方、ぜひ私たちと一緒に、患者さんを支える医療の現場で新たな一歩を踏み出しませんか。



●業務内容

診療補助
業務

書類作成
業務

書類
管理等

●詳細はWebサイトで

新卒
MA



既卒
MA



現在募集中の
採用情報は
こちら



●お問い合わせ

人事部 採用担当 TEL.079-451-8602 (直通)



Vol.
12

さつまいもサラダ

材料 3人分

さつまいも小2本(220gくらい)
塩(塩もみ用)ひとつまみ
きゅうり1/2本
ロースハム4枚
マヨネーズ大さじ3
無糖ヨーグルト大さじ2
塩こしょう適量

作り方

- 1 さつまいもを一口大にカットし、水にさらす
- 2 さつまいもの水気を軽く切って、600Wの電子レンジで5分加熱する
- 3 きゅうりを薄くスライスする
- 4 ③のきゅうりを塩もみする
- 5 ロースハムを食べやすい形に切る
- 6 きゅうりの水分をキッチンペーパーで搾って切る
- 7 ②のさつまいもの粗熱がとれたらヨーグルト、マヨネーズで和える
- 8 きゅうり、ロースハムを⑦に入れ塩こしょうで味を調える

1人前の栄養量 ●エネルギー：197kcal ●たんぱく質：2.7g

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 廣田 千晶



塩分
およそ0.9g
1人



地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

広報誌「ツツジ」第40号
2025年12月20日発行

〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町 439 番地
TEL 079-451-5500 URL www.kakohp.jp/



RSウイルス

百日咳

症 状

● 発熱 ● 咳 ● 鼻水

さらさらした水鼻で、鼻のかめない乳児では呼吸が難しくなり哺乳ができなくなることも。

● 激しい咳 コンコン

「コンコンコン」という強い咳が止まらず、最後に「ヒュー」と笛を吸うような息をするのが特徴です。

重症化すると・・・

気管
支炎

肺炎

呼吸
困難

- 肩を上下させて呼吸しようとする
- ゴホゴホ・ゼイゼイと呼吸をする
- ぐったりして顔色が良くない

ゴホゴホ
ゼイゼイ

無呼吸
発作

けいれん

呼吸
停止

チアノーゼ

顔や唇、爪の色が
青紫色になります



治療法

特効薬がなく、対処療法になります。

ミルクが飲めなくなったり、呼吸が苦しそうなら入院して、酸素投与や点滴治療を行います。

有効な抗生剤があります。※

早めに受診し、薬をきちんと飲ませましょう。
お薬を飲むことで周りへの感染予防になります。

※近年は耐性菌が増加

重症化させないために

ワクチンで予防

- 生まれてくる子の予防を目的に妊婦に接種するワクチンがあります
- 重症化リスクの高い赤ちゃん※には、抗体製剤を予防的に注射

※早産児や生まれつき心臓や肺などに病気があるお子さん

5種混合ワクチン

- 生後2～7か月までの間に、20日以上の間隔をおいて3回接種
- 追加接種：初回接種終了後6か月以上※の間隔をおいて1回接種 ※標準的には6～18か月まで



ワクチンで
予防しましょう！

家庭内感染の予防

手洗い

消毒

マスク
着用

こまめに
換気

風邪症状がある場合
赤ちゃんに近づかない



家庭内感染に
気をつけましょう

特集

子どもの感染症

知って
そなえる

百日咳とRSウイルス



さまざまな感染症が流行しやすい冬は、お子さんのいるご家庭では気が抜けませんね。乳児がかかると重症化しやすい「百日咳」「RSウイルス」は、近年、増加傾向。抵抗力の弱い子どもを感染症から守るために、正しく知って、そなえましょう。急な発熱などいつもと様子が違うときにどうすれば良いか。あわてず対処するために知っておきたいこともまとめました。

百日咳とRSウイルスのちがいは？

百日咳には薬があるけど、RSウイルスには特効薬がありません

百日咳もRSウイルスも、咳や鼻水など風邪のような症状から始まり、そのうち百日咳では咳が激しく、RSウイルスでは水鼻が止まらず呼吸が難しくなります。どちらも月齢の低い赤ちゃんほど重症化しやすいので、注意の必要な感染症です。

百日咳には有効な抗生剤がありますが、近年耐性菌が増加しています。また早期の治療が有効なので、激しい咳が続くようなら早めに受診を。

一方、RSウイルスには特効薬がないため対処療法が中心になります。鼻が詰まって呼吸が苦しくなると、入院して酸素投与や点滴などで呼吸を楽にしてあげることもあります。

こどもセンター
センター長
(兼)小児科 科部長
西山 敦史

● 日本小児科学会
小児科専門医・指導医
● 日本小児救急医学会
SIメンバー

家庭内感染の予防と、 ワクチン接種がたいせつ

百日咳もRSウイルスも感染力が非常に強く、赤ちゃんのいる家庭では、家庭内感染の予防がたいせつです。保育園や学校に通う年上のお子さんに咳やくしゃみなどの風邪症状があれば、赤ちゃんに近づかせないよう、気を付けましょう。マスクのできる年齢ならマスクをつけ、部屋を換気しましょう。

百日咳はワクチンで防ぐことができます。生後2か月を過ぎたら、できるだけ早く5種混合ワクチンを接種しましょう。ワクチンは1歳半までに4回接種します。スケジュール管理も重要です。

RSウイルスには妊婦向けのワクチンがあります。お母さんを通じ胎児のうちに抗体をつけ乳児の感染や重症化を防ぐことができるので、有効な予防手段としておすすめしています。



家庭でできる 予防とケア

いつも通りにできている

まずは
観察

お子さんの様子が……
いつもと違うと感じたら。
**こんなとき、
どうしよう？**

赤ちゃんや子どもは、昼間は元気に過ごしていても、夜間など診療時間外に急に熱を出したり、吐いたりしがちです。熱が高くて、機嫌よく過ごせているなら大丈夫。赤ちゃんはもちろん、子どもはうまく症状を伝えることができません。まずはあわてず、子どもの様子を観察しましょう。



水分摂取

いつも通りにミルクや水分を摂れていますか？



寝る

しっかり昼寝ができていますか？苦しがって眠れないといった様子はないですか？



遊ぶ

機嫌よく遊んでいますか？いつものおもちゃに興味を持てますか？



出す

うんちやおしっこの回数、量はいつもと変わりないですか？おしっこが長時間出ないことはないですか？

いつもと様子が違う

こんな時は要注意！

見逃さない！ 子どもの危ないサイン

顔

- くちびるが紫色
- 顔色が明らかに悪い

胸

- 激しい咳や、ゼーゼーして呼吸が苦しう
- 呼吸が弱い

手・足

- 手足が硬直している

頭

- 頭を痛がり、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血が止まらない
- 意識がない。呼びかけに返事をしない

おなか

- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった
- 下痢と嘔吐が併発し、水分が摂れず、意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる

けいれん

- けいれんが5分以上続く
- けいれんが止まっても、意識がもどらない



院長補佐
(兼)小児科 主任科部長
(兼)小児在宅医療支援センター
センター長
森沢 猛
● 日本小児科学会
小児科専門医
● 日本周産期・新生児医学会
専門医・指導医
● 日本小児科学会代議員



心配なら、電話で相談も

救急受診が必要かなど、看護師等から
アドバイスを受けることができる相談窓口です

● 急な病気・ケガの電話相談

救急安心センターひょうご

#7119

24時間
365日

つながらない場合

078-331-7119 (通話料は利用者負担)

● 夜間・休日の子どもの急な病気やケガ

兵庫県子ども医療電話相談

#8000

つながらない場合

078-304-8899 (通話料は利用者負担)

〈相談時間〉

- 月曜日から土曜日／午後6時から翌日午前8時
- 日曜日・祝日・年末年始／午前8時から翌日午前8時

● 夜間の受診の必要性・応急処置の相談

東播磨圏域小児救急医療電話相談 (明石市、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町にお住まいの方)

078-937-4199 (通話料は利用者負担) 〈相談時間〉 ● 毎日午後8時30分から午後11時30分

すき時間で
できちゃう

ちょっと 体操

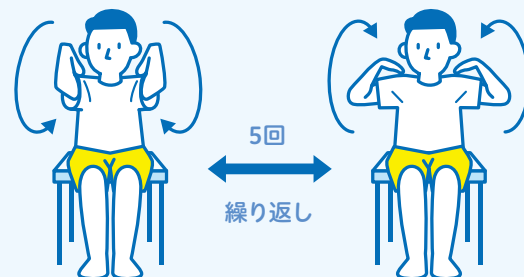
ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が。
お時間のある時にちょっとやってみてください。今回の
体操肩まわりを動かして、
スッキリ軽やかに！

理学療法士 長濱 康人

肩甲骨は背中の上部にある三角形の骨で、肩の動きや姿勢を支える大切な部分。冬は寒さで体が縮こまり、肩こり・猫背・呼吸の浅さにつながりやすくなります。肩甲骨を意識して動かすことで、血行が良くなり、上半身全体がスッキリしますよ！

ポイント

- ☑ テレビを見ながらでもOK
- ☑ 肩まわりがポカポカしたら効果あり
- ☑ 痛みがある場合は中止、無理は禁物

★ 肩回しストレッチ(前まわし・後ろまわし)
肩甲骨を大きく動かす準備体操です。

- ① 両肩に手を置きます(ひじを曲げて、前に出します)
- ② ゆっくりと大きくひじで円を描くように回します
- ③ 前に5回、後ろに5回行いましょう

※肩甲骨の動きを感じながら、呼吸も忘れずに！

★ 肩甲骨寄せ体操(ぎゅ〜っと寄せる)

猫背改善・背筋が伸びる！

- ① 両手を腰の後ろで組みます
- ② 胸を開くようにして、肩甲骨を背中の中心に寄せるイメージ
- ③ 3秒キープ × 5回繰り返します

※顎が上がらないように注意！



おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

お医者さんが風邪をひいたら
自分で薬を出すのですか。

お答えするのは

臨床研修医 鈴木 逸太

体調が悪いときに医師が自分で診察をして薬を出すことは法律で禁止されています。自分で診察すると先入観にとらわれて大事な所見を見逃してしまう恐れがあるからです。体の状態や症状を客観的に評価してもらうことが重要です。みなさんもいつもと明らかに体調が違うと感じたときは、一人で抱え込まずに家族やかかりつけ医に相談するようにしましょう。

おうちで
できる

かんたん セルフケア

冬は“お腹の風邪”(感染性胃腸炎)
が流行する季節です

感染性胃腸炎、いわゆる「お腹の風邪」にかかると嘔吐や下痢で体から水分や電解質が失われるため、脱水症状に注意が必要です。特に高齢の方や乳幼児の場合、自覚症状が出にくいこともあるので、こまめに水分をとりましょう。

症状…腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが一般的です。

気を付けること

- 十分な休養と水分補給を心がけましょう。
- 感染予防のため、手洗いを徹底してください。
- 症状が重い場合や長引く場合は医療機関を受診しましょう。

食事のポイント

- 消化が良く、お腹にやさしい食事を摂ることが大切です。
- 脂っこいものや刺激物は避けましょう。
- 症状が改善するまで食べ過ぎず、少量ずつ摂取してください。



外来 看護副師長 牛尾 麻紀



病院フェスタでのバザーの様子

院内ボランティア代表

あの日の言葉が
つないだ優しさ

15年前 4人の子育てに追われる中
ふれあい保育で出会ったお母さんに
忘れられない言葉をかけてもらいました
「あなたはいいの できるようになった時に手伝ってね」
月日が流れ 子どもたちが成長した頃
目に留まったのは「ボランティア募集」の文字
「その時が来た」と感じて
私はこの病院のボランティアに参加しました
いま 院内で活動していると
患者さんから「ありがとう」と
声をかけていただくことがあります
少しでも心が和み 微笑んで頂けているのなら
それが私たちににとって何よりの励みになります
「恩贈り」という言葉があります
誰かから受けた優しさを 別の誰かへつなぐこと
あの日 ベビーカーを支えてくれた人
エレベーターのドアを押さえて待っていてくれた人
そんな小さな思いやりが
確かにこの街にはあふれています
あの日の言葉と優しさが
今日の私をここに立たせています



加古川中央市民病院 ボランティアについてはこちら