

# こども健康講座

去る3月20日、市民公開講座『こども健康講座』を開催しました。

レポート

4か月間かけて子供さんたちと保護者の方々皆様に伝わる企画をとメンバーの知恵を持ち寄り、力を合わせて準備をしてきました。当日は、19世帯から23人のお子様に参加され、総勢60名以上の方にご参加いただきました。小雨まじりの中、津市はもとより桑名市、名張市からも遠路お越しいただきましたことを一同大変うれしく思っています。

前半は、まずは頭でお勉強ということで、貝沼圭吾小児科医師より『生活スタイルを見直そう』と題し、子供たちに今一度自分の生活を振り返ってもらえるような内容を伝え、運動の大切さ、バランス食の重要性を強調しました。次に菅 秀 感染疫学・免疫学研究室長より『こどものメタボにご注意を』と題し、近年増加傾向にある小児メタボリックシンドロームをテーマとして、親世代からの肥満の連鎖、小児期からのメタボ予防の大切さを中心に講演を行いました。非常に熱心に聞き入っていただき、時折うなずかれる姿を見せていただけましたことが、よかったですと感じました。

後半は、体全体で取り組もうという体験ブースを準備しました。当院リハビリ室および同室前廊下に、院内各部門がそれぞれの特徴を活かして設置したブースで来場者に体験していただきました。まず、廊下には子供たちへの食育の一つとして、バランス食の展示、また清涼飲料水などに含まれる砂糖の量を実際に見て分かるように角砂糖でタワーをつくるという展示を行いました。リハビリ室内では、身体ブース(腹囲、肥満度をチェック)、血糖値測定、内臓脂肪測定、さらにたくさん

血糖をはかりましょうね



みんなで運動しよう!

まさんが転んだ、輪投げ、的当て、ボーリング、旗揚げ体操)を子供たちが楽しそうに取り組んでくれました。ミニゲームの終盤では、参加した子供たちと当



赤上げないで、白上げる

院スタッフが一つになってミニサッカーにまで発展し、会場は笑顔と熱気にあふれた市民公開講座となりました。

保護者の方からは、『自分の子供たちがこれほど動けるとも知らず、ゲームばかりさせてしまった。これからは一緒に動きたい』、『これまでこうした知識を得る機会がなかったので、開催していただいてよかったです』といった今回私たちがテーマとした“行動を変えるきっかけを提供する”ことができたことが大変うれしく思います。

本講座をはじめの一歩として、今回の子供たち、スタッフたちの笑顔を糧にして、我々 healthy children project (子供たちを元気に!!) 委員会は、次なる夏休み企画に向けての準備を進めていきたいと思っております。今後ともよろしく申し上げます。

〈healthy children project (子供たちを元気に!!) 委員 貝沼 圭吾〉



講演「こどものメタボにご注意」

平成25年3月20日夕方のNHKニュースでも放映されました!

## 子どものころからメタボに注意

**内容要約** 内蔵に脂肪がつき、生活習慣病の危険が高まるメタボを子どもの頃から防ごうという講座が津市の三重病院で開催され、約50人の親子が集まりました。メタボの状態を放置すると心臓病や脳卒中などを招く危険性が高まると指摘、子どもの頃からバランスのよい食事や運動習慣で肥満を予防する意識を高め、早めの対策が大切だと呼びかけました。子どもと参加した母親は「食事の分量を考えることが大切だと思った。子どもの将来を考えて食生活を改善したい。」と話していました。

## 電子カルテ導入のお知らせ

平成25年4月1日頃から電子カルテを導入いたします。

医療スタッフが院内のどこからでも端末を利用して、瞬時にカルテ、レントゲン写真などの診療情報を確認することが可能となるシステムで、患者様の状態の把握がより迅速に的確となり、医療の質の向上に大きく寄与する他、医療者の情報共有によるチーム医療の充実にも貢献するものです。

現在、医療スタッフは操作や運用訓練を行っておりますが、導入当初は診療の待ち時間が長くなることも想定されます。また、操作やシステムの問題が生じた場合には、病院職員以外の者(電子カルテシステムの開発技術者等)が診察室内に立ち入る可能性もありますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。(病院長)