



開会式

三重病院

夏の子ども健康教室 (Heathy Camp) 2024開催



みんなで語ろう

7月26日(金)・27日(土)当院小児科病棟に宿泊する1泊2日Heathy Campを開催しました。今年度は、県内の小中学生とその保護者12組が参加されました。

このHeathy Campの目的は、みなさんに肥満であることによる体への影響、減量のために必要なことを学んで頂くこと。そして、自宅に帰っても継続していくきっかけを作ることです

保護者対象の学習会では、疾患・栄養・運動について医師・管理栄養士・理学療法士から、説明があり、日頃のお子さんの生活を見直すきっかけになっています。



保護者学習会

1日目

- *血液・デュアルスキャン(内臓脂肪測定)・腹部CT(腹部皮下脂肪評価)の検査を受け、健康チェック。
- *管理栄養士から食事について説明を受け「よく噛んで、ゆっくり食べる」を意識して、昼食。
- *当院に隣接する特別支援学校の体育館に移動して運動。
バレトン(フィットネス&バレイ&ヨガを組み合わせたエクササイズのこと)を実施。
インストラクターの指導を受け頑張りました。
- *夕食は、サラダとドライカレー。
- *夜は、「みんなで語ろう会」とスヌーズレン。
- *寝る前のお楽しみ会は、「UNO」や「トランプ」のカード遊び。
- *就寝 運動の効果ですぐにぐっすり夢の中。

朝のバレトン



2日目

- *朝食前に、前日のバレトンを復習して、自宅でする運動を習得。
- *夏休み中の生活の目標をたてる。
- *閉会式、参加者がそれぞれ目標発表。
- *午前中に解散。帰宅。

最初は、不安があった子供たちも、参加後は「友達が出来た。勉強になった。また参加したい。」など好評でした。

来年度もHeathy Campは、開催予定ですので皆様のご参加お待ちしております。

当院は、学校に通学しながら入院や外来での診察が可能ですので、お子さんの肥満が気になる方は、お問い合わせください。

(地域医療連携係長 岡 道代)



体育館でバレトン

新しいインフルエンザワクチン「経鼻弱毒生インフルエンザワクチン」

インフルエンザは、毎年多くの人が罹患し、特に冬季には注意が必要です。従来のインフルエンザワクチンは注射型が一般的ですが、最近では「経鼻インフルエンザワクチン」という新しい選択肢も登場しています。この経鼻ワクチンには、従来の注射型ワクチンとは異なるいくつかの利点があります。

まず、経鼻ワクチンの最大の特徴は、注射を必要としないことです。これにより、注射が苦手な人や小さな子供でも、比較的簡単に接種することができます。経鼻ワクチンは、鼻からスプレーする形で投与されるため、従来の注射による痛みや不快感がありません。このため、特に注射に対する恐怖がある人にとって、大きなメリットとなります。インフルエンザワクチンの注射で強い局所副反応を経験された方にも、経鼻ワクチンはおすすめです。

また、経鼻ワクチンは鼻腔に直接作用するため、インフ

ルエンザウイルスが初めに侵入する気道粘膜に免疫を形成しやすいという利点があります。これにより、ウイルスの侵入をより効果的に防ぐことができるとされています。一方、注射型ワクチンは全身的な免疫反応を促すため、体全体での防御力が高まりますが、直接的に粘膜での免疫を作るわけではありません。

ただし、経鼻ワクチンにも注意点があります。例えば、対象年齢は2歳以上19歳未満であり、さらに健康状態によっては接種できないことがあります。また、経鼻ワクチンは従来のワクチンよりも比較的新しく開発されたため、長期的な効果についての研究はまだ進行中です。接種を考えられる方は、かかりつけ医にご相談下さい。

(小児科 菅 秀)

★三重病院で接種を希望される方はホームページをご確認下さい