

2  
病棟

の子どもたちの生活のひとコマ

みなさんはパーソナルスペースという言葉を知っていますか？  
 これは、自分と誰かとの安心できる  
 近さや、嫌だと感じる近さのことです。

ここ最近、2病棟の子どもたちは良くも悪くも友達との距離感が近すぎることで、些細な衝突が幾度となく発生していました。その都度子どもたちには、「離れて」「近づかないよー」「片腕1本分の距離を取ろう」などと距離の取り方を伝えてきましたが、それだけではうまく対応することができませんでした。そこで、パーソナルスペースについて学ぶ機会を集団療育の中で設けました。

目には見えない距離感を、フラフープ(半径43cm)や距離感テープ(0cm～25cm～45cm～120cm～360cm)を使って視覚化し、実際に二人ペアで45cm以内の密接距離のフラフープの中に入ってみました。そこで感じた自分と相手との関係性によって変わる距離感の捉え方の違いや、「人間関係の虹」のイラストを使って、どんな立場の人とどのような距離感を持って関わることが適切であるか

を体験してもらいました。

「親、祖父母以外にはフラフープの中(密接距離)には入ってほしくないと思った」、「近づく前に相手に確認する」、「距離が近いとケンカが起こりやすいと思った」、「男性、女性限らずパーソナルスペースを考える」、「片腕1本分の距離は大切だと思った」などとの声が子どもたちから聞かれ、その声をもとにみんなで「ケンカが起こらないように、男女関係なく、片腕1本分(自分も相手も安心する近さのパーソナルスペース)を守る」といった目標を掲げることができました。

これからも2病棟では、季節行事や制作会はもちろんのこと、子どもたちの個や集団の成長を促す療育活動にも引き続き力を入れていき、子どもたちの入院生活、そして退院後の生活をも見据えて、社会生活を営んでいく上で必要なスキル等を学べるように

多角的な支援を  
していきたいと  
思います。

(保育士  
伊藤 真衣)



## 糖尿病ワンポイントアドバイス No.18

# 高血压

日本国内で高血圧の治療を受けている人は約1600万人にもものぼり、糖尿病のある人の40～60%は高血圧も合併していると言われています。高血圧は脳卒中や心筋梗塞の重大な原因のひとつですので、症状がなくても早い段階から管理・治療することが大切です。

**▲診断基準と血圧目標▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲**

診察室血圧140/90mmHg以上、家庭血圧135/85mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。若い方・高齢の方・合併症の有無に関わらず、基本の血圧目標は、診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75 mmHg未満です。ただし、めまいやふらつきのある場合は、無理のない範囲で血圧管理を継続します。

## ▲家庭血圧測定的重要性▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲

家庭血圧は診察室よりも日常の状態を正確に反映します。特に早朝血圧は、脳卒中や心筋梗塞の発

症リスクに深く関係することがわかっています。家庭血圧の測り方は、朝(起床後1時間以内、朝食前、服薬前、排尿後)、夜(就寝前)に、上腕式血圧計(家庭用)を使用し、座位で1回2測定し、平均値を記録します。

**▲生活習慣改善のポイント▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲**

減塩(1日6g未満)や増カリウム(野菜・果物・海藻・豆などをしっかり摂る)、運動(有酸素運動30分×週5日、筋トレ週2〜3回)、適正体重の維持を心がけ、飲酒や喫煙、睡眠不足、便秘、寒冷時の入浴を控えましょう。

生活習慣の改善だけで目標の血圧に達しない場合には、お薬の力も借りて速やかに血圧を下げ、医師と協力して血圧コントロールし続けることが重要です。

参考文献：厚生労働省「令和5年患者調査」、  
日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドラ  
イン2025」

(糖尿病・内分泌内科  
荒木 里香)



三重病院  
インスタグラム

こちらから  
どうぞ

