

はりゆん

ご自由にお取りください

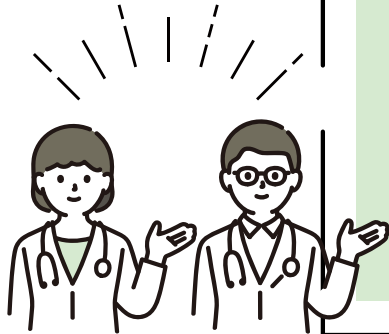
2026 夏号

社会医療法人敬愛会広報誌 hariyun

びょうき
コラム こどもの病気



Sawanico



敬愛会 医療コラム

発疹がみられるこどもの病気

社会医療法人敬愛会 中頭総合ちばなクリニック 小児科 医長 キカワ 木川 カズヒデ 和英

健康に関するさまざまな情報や知っておくと役立つアレコレなど、ドクターや専門職の知見でお届けします。

小児科の外来には、からだに発疹が出て受診される方が多くいらっしゃいます。

発疹がみられるこどもの病気に、気について代表的なものを紹介します（アトピー性皮膚炎など慢性的なものは除きます）。

水ぼうそう（水痘）

全身に濃い赤色の発疹が広がり、一部に水ぶくれを伴います。2014年にワクチンが定期接種になり接種率が上がったことから、今ではかかっていても症状が軽く済むことが多いです。全ての発疹がかさぶたになっていくまで1週間ほどの自宅療養が必要で

手足口病

その名の通り手のひら、足の裏、口の中などに発疹がみられます。肘や膝、お尻にも発疹がみられます。水ぼうそうと同様に水ぶくれを伴う発疹が特徴的です。多くは軽症ですが、口の中の発疹がひどくなると水分が取れなくなったりします。

突発性発疹

生後6か月から1歳頃までにかかることが多く、生まれて初めての高熱の原因が突発性発疹であることがよくあります。高熱が3〜4日続いて、熱が下がってくる前後で胸やおなか、顔などに赤い発疹が広がります。熱が下がったのに不機嫌が続いたりすることがあります。

りんご病（伝染性紅斑）

幼児から小学生まで幅広くみられ、ほっぺたが赤くなる特徴的な発疹のほか、手足にも淡い発疹がみられます。発疹は1ヵ月ほど繰り返すことがあります。強い日射しを避けておく和良好的でしょう。

はしか（麻疹）

今年、国内で感染者が急増している病気です。感染力が非常に強く、海外から持ち込まれたものが国内で広がったりします。県内では2018年に、来沖した外国人観光客をきっかけに100名を超える大流行がありました。肺炎や脳炎など重症になることが多く、ワクチンによる予防がとても重要です。

溶連菌感染症

発熱、強いのどの痛み、胸やおなか、腕などに広がる赤い発疹が特徴的です。おとなでもかかります。抗生剤が良く効きますが、急性腎炎などの合併症に注意が必要です。

川崎病

発熱が続く、発疹、眼や口が赤くなる、BCGを打ったところが赤くなる、手足のむくみなどの症状が揃うことで診断されます。はっきりとした原因は特定されていません。グロブリン製剤の治療が行われますが、心臓の表面を走っている血管に後遺症を残すことがあります。

じんましん

さまざまな形に盛り上がった、かゆみのある発疹が特徴的です。食べ物や薬が原因になることもあります。原因がはっきり分からないことも多くあります。

お子さんに発疹がみられ心配な時は、小児科や皮膚科を受診してください。発熱を伴う時は小児科への受診をお勧めします。



社会医療法人敬愛会 中頭総合ちばなクリニック
小児科 医長

木川 和英（きかわ かずひで）

福岡県出身。2001年琉球大学医学部卒業。2014年熊本大学大学院卒業。3男1女の父。長男が今年大学生になりました。健康のため週1回スイミングに通っています。趣味は将棋（人の将棋を眺めるのが好きな「観る将」）、週末の楽しみは球磨焼酎とウイスキー。

スマホ・運動不足が引き起こす体のサイン

成長期は心も体も大きく変化する大切な時期です。

しかし、スマートフォンの長時間使用や運動不足により、姿勢の乱れや体の不調がみられることがあります。健康な体を維持するために、この時期から姿勢や運動習慣について考えてみましょう。

こんな姿勢になってませんか？

悪い姿勢（例）



良い姿勢（例）



・スクリーンタイムと体の不調の関連

スクリーンタイムが長い子どもほど、首や肩の痛み、頭痛、腰痛などの不調を訴える割合が高いことが分かっています。長時間、同じ姿勢で画面を凝視し続けることが、成長期の体に大きな負担をかける原因になります。

・姿勢不良と腰痛の関連

成長期の姿勢不良は、将来的な腰痛の有病率（慢性化のリスク）を高める大きな要因となります。特に猫背や骨盤が後ろに倒れた姿勢は、背骨や腰の筋肉に慢性的なストレスを与え続けます。



運動不足が引き起こすリスク

- 筋力や柔軟性の低下により、腰や膝などに痛みが出やすくなる
- 姿勢が崩れ、集中力やパフォーマンスの低下につながる
- 疲れやすくなり、ケガの回復も遅くなる



運動不足や姿勢の乱れは、腰痛やケガのリスクを高めます。日頃からのケアがとても大切です。

腰痛予防・緩和のためのストレッチ

部活動の前後や、空き時間に取り入れてみましょう！

※ストレッチ中に痛みが強くなる場合は中止し、医療機関へご相談ください。

1. ハムストリングスのストレッチ



片足を伸ばして座り、つま先に向かって上体をゆっくり倒します。

20～30秒キープ（左右）

▶ 伸ばす筋肉：もも裏

2. 腸腰筋のストレッチ



片膝を立て、骨盤を前に押し出すようにして上体を立てます。

20～30秒キープ（左右）

▶ 伸ばす筋肉：股関節の前側

3. お尻のストレッチ



仰向けになり、両手で片足の太ももを抱え、胸に引き寄せます。

20～30秒キープ（左右）

▶ 伸ばす筋肉：お尻の筋肉

4. 体幹のストレッチ（キャット&ドッグ）

息を吐きながら背中を丸める（猫のポーズ）



息を吸いながら背中を反らせる（犬のポーズ）



5～10回ゆっくり繰り返す

▶ 伸ばす筋肉：背中・体幹



日常生活で意識したいポイント



・スマホは目線の高さでうつむき姿勢を減らしましょう。



・30分ごとに動かす同じ姿勢を長く続けることが大切です。



・1日60分以上の身体活動ウォーキングや外遊びなど、体を動かす習慣を。



・しっかり睡眠をとる成長や疲労回復には睡眠が欠かせません。

「ことば」と「発音」 の成長を支援する専門職

「言語聴覚士」という職種をご存じですか？理学療法士、作業療法士と並び、リハビリテーションの3本柱の1つとして役割を担っている職種です。

Speech Language Hearing Therapist を略してS.T.と呼ばれています。S.T.は、ことば・聞こえ・飲み込みによる障害がある方を対象に、評価・訓練を行い、コミュニケーション能力や機能の回復、維持を支援するリハビリの専門職です。

S.T.は新生児から高齢者まで幅広い年齢の方々を対象としており、障害種も多岐にわたります。今回は、私が専門とする小児分野のリハビリについてご紹介します。



おしごとのはなし

中頭総合ちばなクリニック 言語聴覚士

石田 さん

言語聴覚士の役割と支援（小児分野）

小児で最も多い相談は「発音がはっきりしない」というものです。その場合は、まず、ことばと発音の検査を実施し、発達の程度を確認します。検査の結果、ことば・発音ともに年齢相応であれば「様子をみていきましょう」となりますが、ことば

見極めることが訓練を行う上で重要です。

最近では「ひらがなが読めない・書けない、漢字が読めない」とのご相談も増えてきました。このお子さん達が、授業に困らないように支援し、個々の状態に応じたアプローチで訓練をすることもS.T.のお仕事です。

の発達はおおむね年齢相応でも、発音が未熟な場合は発音の訓練を行います。一方で、年齢に比べてことばと発音の両方が未熟な場合は、ことばの遅れの原因を詳しく調べ、お子さんの状況に合った訓練をし、ことば

お子さんの「ことば」でお困りごとがありましたら、ぜひ言語聴覚士（S.T.）にご相談ください。

の力を伸ばしていきます。ことばの力が伸びることで、発音が改善されることも多々あります。「ことばが遅い」、その原因はさまざまです。その背景を

社会医療法人敬愛会
中頭総合ちばなクリニック

急性期から慢性期、そして予防医療までトータルケアを提供。一般・専門外来のほか、看護外来やがんの早期発見に役立つPET検査など特殊検査も実施。

標榜診療科 25、

1日平均外来患者数 902名(2025年度)の大型クリニック

特集

2026年度
初期研修医をご紹介します！

／教えて！／

- ① 実は〇〇が得意！
- ② 1日だけ他職種（医療限らず）を体験できるなら何をやってみたい？
- ③ 10年後はどんな医療者になりたい？

大切な仲間と温かな皆さんと一緒にできることに感謝しながら、日々積み上げ一生懸命頑張ります！

@NAKAGAMI HOSPITAL



Dr. 岩下
IWASHITA

出身：東京都

- ① ご飯を美味しみながら食べること！
- ② ショコラティエになって美味しいチョコを作りたい！中に入れるフィリングの材料を育むところからこだわりたい！
- ③ 人生と個性をフルに動員して“患者さんのためになる”を真っ直ぐに追い求められるお医者さん。

みなさんのお役に立てるよう精一杯頑張ります！

HOSPITAL



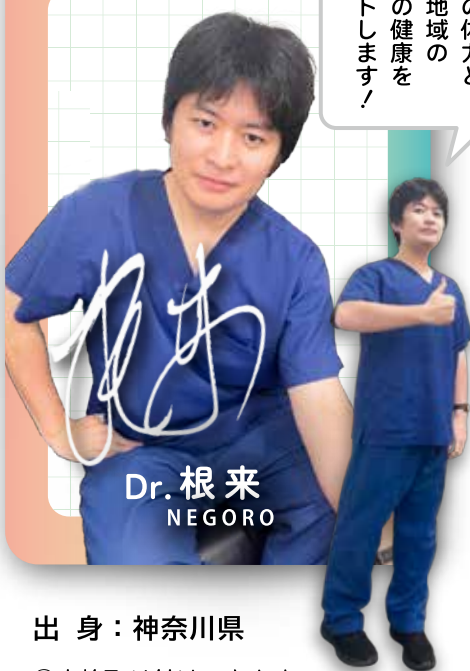
Dr. 下野
SHIMONO

出身：京都府

- ① ペペロンチーノ上手に作れます！
- ② 水族館の飼育係。たくさんの生き物の世話をしたいです。
- ③ 人に安心を与えられるお医者さん。

持ち前の体力と根性で地域の皆さんの健康をサポートします！

@NAKAGAMI HOSPITAL



Dr. 根来
NEGORO

出身：神奈川県

- ① 水栓取り付けできます。
- ② 閑古鳥が鳴いている喫茶店の店長。経営を気にしないでいいなら…
- ③ 専門性を持ちつつ、幅広い視点で患者さんに寄り添える医師。

全力で皆さんを元気にします！！

MI HOSPITAL



Dr. 岩崎
IWAZAKI

出身：宮城県

- ① ウィンクできます！あと大食い😊
- ② アイドル！Mステ出演とコンサートやりたいです！！
- ③ きちんと理屈を持って医療ができる頼り甲斐のある医者になりたいです！

沖縄県に縁も
ゆかりもありませんが
頑張ります！



Dr. 木村
KIMURA

出身：愛知県

- ①両書きです。
- ②飛行機のパイロット。昔からの夢だったから。
- ③信頼を獲得できる医師になりたい。

@NAKAGAMI HOSPITAL

沖縄の大きな虫にも
びっくりしないような
肝の据わった人に
なりたいです。



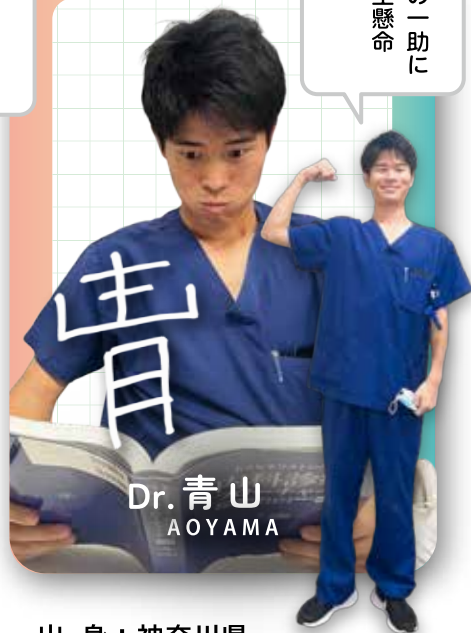
Dr. 阪上
SAKAGAMI

出身：京都府

- ①お茶を点てられます。
- ②弁護士。弁護をする楽しさを1ミリでも理解してみたい。
- ③相談して良かったと思っただける医師。

@NAKAGAMI HOSPITAL

地域の皆さまの一助に
なれるよう一生懸命
頑張ります！



Dr. 青山
AOYAMA

出身：神奈川県

- ①どこでも寝れます。何でも食べます。
- ②救急隊員。救急車を運転してみたい。
- ③自分の家族を安心して任せられるような医師。



中頭病院研修管理委員長
救急科部長

間山 泰晃
MAYAMA YASUAKI

今年度も9名の意欲溢れる初期研修医を迎えました。彼らはこれから2年間、診療と自己研鑽に励み、当院の仲間として地域医療に貢献してくれると期待しています。当院で研修する医師たちが患者さんの立場や心理、地域医療の重要性を理解し、将来、地域医療に貢献できるように私たちも全力でサポートしてまいります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

一生懸命
頑張ります！

@NAKAGAMI HOSPITAL



Dr. 海野
UNNO

出身：愛知県

- ①サックスが得意です。
- ②まぜ麺の店主。ジャンキーかつコクのある一杯を作りたい。
- ③医者としての実力が伴い、患者さんに寄り添えるお医者さん。

@NAKAGAMI HOSPITAL

少しでも地域に
貢献できるよう
頑張ります！



Dr. 宮里
MIYAZATO

出身：沖縄県那覇市

- ①NBAめっちゃ見てます。
- ②動物園の飼育員。ペットを飼ったことがないので。
- ③患者さんと信頼関係を築ける医師。

夏休みにおすすめ！火を使わず親子で簡単

パイナップルソースのミルクゼリー

栄養価 (1カップ分) エネルギー：110kcal 蛋白質：2.7g 脂質：5.2g 炭水化物：14.5g



暑い夏は、食欲低下や冷たいものの摂りすぎで、栄養が偏りがちに……。そこで今回は、牛乳のカルシウムやたんぱく質を手軽に補える、夏にぴったりのデザートをご紹介します！沖縄食材のパイナップルを合わせることで、爽やかな酸味でさっぱりと食べやすく仕上げました。

パイナップルに含まれるビタミンCは、紫外線や夏バテが気になる季節の栄養補給に最適です。火を使わず、「混ぜる」「注ぐ」「もむ」といった簡単な工程なので、小さなお子さまと一緒に楽しく作れるおすすめレシピです。



紹介：管理栄養士 川端 さん
カワバタ

材料 (6カップ分)

ミルクゼリー

牛乳	300ml
生クリーム	50ml
砂糖	30g
バニラエッセンス	少々
粉ゼラチン	5g

パイナップルソース

パイナップル	200g
砂糖	15g

作り方

ミルクゼリー

- STEP 1. 小さな耐熱容器に水大さじ2をいれ、粉ゼラチンを入れてふやかしておく。
- STEP 2. 牛乳300mlを耐熱ボウルに入れて、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- STEP 3. ②に砂糖、生クリームを入れ、よく混ぜる。さらにバニラエッセンス、ふやかしたゼラチンを入れて完全に溶けるまでよく混ぜる。冷蔵庫に入れ、ミルクゼリーが固まるまで冷やす。

パイナップルソース

- STEP 1. パイナップルを小さめにカットし、ジップロックにパイナップルと砂糖を入れる。ジップロックの空気をしっかり抜いてチャックを閉め、パイナップルが少しつぶれて果汁が出るまで揉み込む。
- STEP 2. ミルクゼリーが固まったら、ゼリーの上にパイナップルソースを盛り付けて完成。

形成外科 開設しました



形成外科と聞いて、皆さんがイメージするのはどんな科でしょうか？

一昔前に比べると知名度は上がったように思いますが「名前は聞いたことあるけど、どんな病気をみてるのか知らない、わからない」という意見が大多数だと思います。

私が考える形成外科最大の特徴は、「特定の臓器ではなく全身の各部位が対象であること」です。体表面に限られるものの、文字通り頭のとっぺんから足の先まで、体のあらゆる部位を診察・治療します。そのため、若手の形成外科医が目指す形成外科専門医になるためには、全身の解剖知識が備わっていることが求められます。また、先天的あるいは後天的な形態や機能の異常を本来の状態に近づける、それが形成外科の得意とするところでもあります。「かたち」を作る外科、それが「形成外科」です。

では具体的にどういった疾患を扱うのかというと、日常診療で相談されることが多いものでは、**外傷（切り傷・擦り傷、やけど、顔の骨折など）、皮膚や皮下のできもの（ほくろ、いぼ、その他しこりとして触れるもの）、まぶたの異常（眼瞼下垂、逆さまつげなど）、爪の異常（巻き爪・陥入爪）、傷痕のトラブル（ひきつれ、ケロイド）、先天性疾患（副耳、耳瘻孔など）**と、あげるときりがなくらい多岐にわたる疾患を扱っています。そしてほとんどの場合、通院や日帰り手術で治療できるものです。



中頭総合ちばなクリニック
形成外科 久保田 景子

私は形成外科を専門として7年ほど経ちますが、未だに初めて見る疾患や手術が多くあります。それほど形成外科が扱う症例は幅広くバリエーションに富んでいるので、日々新鮮な気持ちで働いています。

他の科では相談できなかったけど、これは形成外科でみてもらえるのかな？と気になった方は、是非外来までご相談ください。もしかしたらお役に立てることがあるかもしれません。

この記事が皆さんにとって少しでも形成外科への理解が深まる一助になれば幸いです。



上原 さん



知花 さん

子ども達と接するとき、大切にしている「マイルール」はなんですか？

(知花) 子どもの気持ちを一度受け止めてから、話すようにしています。できないことだけではなく、頑張ろうとしている姿や小さな成長にも目を向けることを大切にしています。

(上原) 「待つ保育」です。すぐに手を貸して手伝うのではなく、できるようになるまで待つ姿勢を心がけています。喜怒哀楽を言葉や表情で伝えられるよう心がけています。

医療法人で働く保育士ならではの「職業病」や「あるある」はありますか？

(知花) 感染症に敏感になるところです。クラスで感染症が出ると、他クラスへの行き来を控えるため、つい別の部屋へ入りそうになって「あっ、入っちゃダメだ！」となることがあります。

(上原) 病院で、「先生」と呼ばれたら思わず振り向いてしまいますが、「病院の医師(先生)」「保育園の保育士(先生)」なので、お医者さんになった気持ちにもなります(笑)

休日はどんなことをしてリフレッシュしていますか？

(知花) 友人と食事に行ったり、家でゆっくり過ごし

てリフレッシュします。

(上原) パン屋さんで、パンとコーヒーを買って大好きな「嵐」の曲を流してドライブをすることと、普段より多めに睡眠をとることです。

最近思わず笑顔のなった「ほっこりエピソード」を教えてください。

(知花) 「ちょっと腰が痛いな〜」とつぶやいたら、園児が「肩トントンしようか?」と言ってくれたこと。不意打ちの「先生だいすき」もほっこりします。

(上原) 「先生もお誕生日会に来る?」「先生も一緒に映画館行く?」など、家族のイベントへ招待されること。子どもが話すときに「うんとさっ、あのさ〜」と一生懸命言葉を選び、思いを伝えている場面が可愛くてほっこりします。





中頭総合ちばなクリニック 糖尿病 腎教室) のご案内

場 所：中頭総合ちばなクリニック 2 階会議室（眼科となり）

対 象：敬愛会に通院の方

参加希望の方はスタッフへお声かけください。

※都合により内容を変更する場合があります

7月10日(金) 14:00~15:00

「糖尿病に役立つ食事療法教えます!」

講師：Dr 中山 良朗

「医療ソーシャルワーカーの役割」

講師：社会福祉士

8月18日(火) 14:00~15:00

「血糖値と上手に付き合うために～毎日の食事と生活の工夫～」

講師：Dr 前川陽子、管理栄養士

9月11日(金) 14:00~15:00

「糖尿病と腎の話し 知って守るあなたの腎臓」

講師：Dr 小田口 尚幸

「たのしい運動療法」

講師：理学療法士

10月1日(木) 13:00~14:00

「糖尿病と眼の健康」

講師：Dr 富山 浩志

「学ぼう! フットケア - 糖尿病から足を守ろう -」

講師：看護師

七夕 CONCERT @ WEST

世代を超えて愛される童謡の数々。懐かしい歌に心を寄せながら、心温まるひとときを過ごしませんか?

日 時：7月11日(土) 14:00~

出 演：童謡部しゃぼん玉

会 場：なかがみ西病院

参加費：無料

来て・見て・体験! 中頭病院 オープンホスピタル開催

病院のお仕事を体験しよう! 夏休み特別企画「オープンホスピタル」。申し込み方法など決まりましたらホームページでお知らせいたします。

日 時：8月22日(土) 13:30~17:00 会 場：中頭病院

対 象：幼稚園生~高校生 参加費：無料

お仕事体験職種：医師・看護師・薬剤師・検査技師・放射線技師・臨床工学技士・リハビリ・管理栄養士・保育士



社会医療法人敬愛会

中頭病院

〒904-2142 沖縄市字登川610番地 TEL.0570-09-1300
(ナビダイヤル)

翔南病院

〒904-0034 沖縄市山内3丁目14番28号 TEL.098-930-3020

なかがみ西病院

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番5号 TEL.098-921-0024

中頭総合ちばなクリニック

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番15号 TEL.0570-09-1301
(ナビダイヤル)

健康管理センター TEL.098-939-5477

病児保育よつばルーム TEL.098-923-1710

介護福祉用具販売 ライフサポート敬愛
TEL.098-923-1794

なかがみ地域包括センター

〒904-2142 沖縄市字登川566番地 TEL.098-923-1233

3F~5F 介護付有料老人ホーム なかがみ苑

2F 敬和医院

看護小規模多機能型居宅介護 愛貴

1F 通所リハビリテーション ちばな

居宅介護支援事業所 なかがみ

訪問看護ステーション なかがみ

事業所内認可保育園 わかば保育園

〒904-2143 沖縄市知花6丁目38番26号 TEL.098-923-1760

社会医療法人敬愛会 広報誌 はりゆん (2026夏号/2026.7)

タイトル「はりゆん」は沖縄の方言で「晴れる」の意味です。読者のみなさまに元気を届けて地域全体を明るくしたいと想いを込めました。医療に関するコラムや豆知識、敬愛会の活動を発信します。

広報誌に関するお問い合わせは下記宛先まで

社会医療法人敬愛会 法人本部広報係

TEL.090-7749-0951 E-mail: koho@nakagami.or.jp

広報誌「はりゆん」のご感想・ご要望
などお寄せください



編集・発行 / 社会医療法人敬愛会
表紙イラストレーター / Sawanico