



うさぎ新聞



院長よりひとこと



新年あけましておめでとうございます。

うさぎ新聞秋号では当院小児科常勤医の富加津医師の紹介、インフルエンザワクチンのご案内させていただきました。また、増築いたしました新しい部屋でお子様吸入や鼻の処置等を行っております。秋号をご覧になりたい方は当院ホームページで過去のうさぎ新聞をPDFで閲覧できます。

昨今、保育園、幼稚園などで集団生活するお子様の増加に伴い、みんなで感染症を予防する必要性を日々感じております。いわゆる集団予防の考え方です。昨年はインフルエンザワクチンを多くのお子様に接種させていただきました。お一人おひとりの感染を予防するとともに集団で流行させないことが重要となります。インフルエンザワクチン予防接種は特別に土曜日午後や日曜日の接種日を設けさせていただきました。特に忙しいご家庭の方には好評だったようです。

今回の冬号では小児科、内科医師として勤務しております長瀬、杉井医師のご紹介をさせていただきます。さらに看護師からのホームケアも連載しております。今年も当院、うさぎ新聞をよろしくお願いたします。

医療法人社団 みやびの会 理事長 小林雅史

診療時間のご案内

☆一般外来☆

月～金

9:00～12:00

(受付 8:45～12:00)

16:00～19:00

(受付 15:45～18:45)

土曜日

9:00～12:00

(受付 8:45～12:00)

14:00～17:00

(受付 14:00～16:45)

日曜日

9:00～12:00

(受付 8:45～12:00)

☆乳児健診専門外来☆

月・水

15:00～16:00 (受付は14:30～)

☆予防接種専門外来☆

火、木、金

15:00～16:00 (受付は14:30～)

土曜日

12:30～13:00 (受付は12:15～)

お困りの時にいつでも受診できますよう平日は夜19時まで、日曜日も診療いたします。



長瀬先生より

患者さんがクリニックを受診する理由の中で、最も多いものの一つが“咳”です。咳の原因はいわゆる風邪（感冒）のことが多いのですが、実は呼吸器の怖い病気が隠れていることがあります。慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、間質性肺炎、肺癌、結核など、様々な呼吸器疾患があります。

従って、咳、痰、息切れなどの呼吸器症状のある方は、「風邪だろう」と放置せずに、受診するようにして下さい。当院では、胸部CT・スパイロメトリーなど呼吸器の精密検査も色々受けることができます。

咳にしても下痢・嘔吐にしても、病原体を体外に追い出そうとする生体の防御反応です。しかし、生体の反応だけで実際に病原体を駆逐して病気を治すことは難しいことが多く、また追い出すものが何もないのに出る咳もあり、かえって自分の体を痛めつけることになってしまいます。例えば、点滴がなかった時代には、下痢や嘔吐で命を落とすお子さんも多かったわけですが。生体の防御反応は重要である一方で、そういった有難迷惑な面もあります。

咳も、激しい咳込みが長期間続くと、患者さんは体力を消耗してしまいます。1回の咳で約2kcalのエネルギーを消費すると言われています。特に体格の大きな男性は、咳のパワーも強いので、咳によって肋骨にひびが入ることもあります。従って、なるべく早く少しでも咳を和らげるために色々な治療を試みるわけですが、中には治療抵抗性の咳が長く続く方もあります。

最後に“咳エチケット”について。咳は、感染症によるものであれば、何らかの病原体をまき散らしていることとなります。よって、咳の出る方は人混みではマスクを着用するか、咳やくしゃみをする時に厚いタオルなどで口・鼻を覆って下さることが、周りへの心遣いとなります。咳の出る方皆さんがマスクをして下さるだけでも、感染症の広がりをかなり防ぐことができると思います。

❁長瀬医師は当院総合診療非常勤医として木・土曜日の午前中診療しております。
よろしくお願いたします。

杉井先生より

最近、診察し始めると泣く小さいお子さんが多くなったような気がします。予防接種の回数が昔に比べて増えているせいかな？と思います。今は定期接種に加え、任意接種のB型肝炎3回、水痘2回、おたふくかぜ2回を日本小児科学会は推奨しています。受診回数も多くなるため、診察＝痛いと思われる方も仕方ないかもしれません。痛い思いをさせるのは可哀想ですが、予防接種を受けることでお子さん達は身体が強くなり、お母さんから「よく頑張ったね、偉いね」と承認してもらうことで心も強くなり、成長していくのだと日々の臨床のなかで学んでいます。

❁杉井医師は当院小児科非常勤医として木・金曜日の午前中診療しております。
よろしくお願いたします。



+ ナースからのお母さんに伝えたいホームケア +

今回は発熱時の対処方法についてお話しします。



① 体温が上がりそうな時

寒気がする・顔色が悪く手足が震えているなどの症状がある時は、まだ体温が上がることを考えられるため、普段より衣服を多めにし、布団を多くかけるなど保温が必要です。電気毛布などと併用すると熱が上がりすぎてしまうことがありますので注意しましょう。

② 体温が上がりきった時

顔が赤くなっている時は体温が上がりきっていることが考えられます。寒がらない程度に薄着にし、嫌がらなければ首、脇の下やまたの付け根を冷やして体温調節に注意しましょう。

また、いずれの場合においても脱水予防のため水分補給が必要です。飲みたがらない場合は、少量の水分を複数回に分けてあげると良いでしょう。

③ 解熱剤の使用について

熱が高くても、元気がある時や安静に寝ていられる時は、無理に熱を下げる必要はありません。解熱剤には、病原体をやっつけ病気を治す力はありません。熱を下げることによる体への負担軽減のためにあります。元気がなく、ぐったりしてしまっている時など、上手に使いましょう。

④ 受診が必要な時

- ・ けいれん・ひきつけ
- ・ 水分が摂れず、ぐったりしている
- ・ 腹痛がひどい
- ・ 咳がひどく、呼吸がうまくできない
- ・ 呼びかけても返事をせず、普段より反応が悪い
- ・ 熱が3日以上続く時

このような時は、早めに受診しましょう。





事務より

おたふくや水ぼうそうが流行しております。当院では予防接種を推奨しております。
接種料金はおたふく4500円、水ぼうそうは6300円になっております。
ご予約はインターネット、お電話で承っております。また、インターネット予約ですと
24時間ご予約・変更が可能で、前日にお知らせメールが届くので便利になっております。

ホームページは <http://kobayashi-naika-shounika-clinic.com>

当日の診察順番予約はアイチケット <http://paa.jp/t/2130/>

予防接種予約は <http://www.0425182088.com/i/>

〒197-0802 あきる野市草花 1439-9

TEL 042-518-2088

医療法人社団 みやびの会 こばやし内科小児科クリニック

