



うさぎ新聞

2015(平成27)年1月発行

院長
より
ひ
と
ご
と

新年あけましておめでとうございます。

前回うさぎ新聞秋号では小児科常勤医の富加津医師、日曜日に勤務している佐藤医師の紹介をさせていただきました。また、インフルエンザワクチンのご案内もさせていただきました。前回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。

ところで昨年夏以来の増築工事が終了いたしました。今回増築いたしました2階部分では内科診療や内視鏡検査、健康診断などを行っていく予定です。工事期間中は臨時休診や騒音など大変ご迷惑をおかけしました。大きくなったクリニックで今まで以上に充実した医療を提供できますよう努力してまいります。

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、保護者様、成人を含めた、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。昨年は念願の水痘ワクチンが公費(無料)となりました。今後も当院では予防接種を積極的に行い、できるかぎり多くの皆様に接種していただける環境を整えてまいります。

今回の新年号では小児科、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願いいたします。

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～金曜日	土曜日	日曜日
9:00～12:00 (受付 8:45～12:00)	9:00～12:00 (受付 8:45～12:00)	9:00～12:00 (受付 8:45～12:00)
16:00～19:00 (受付 15:45～18:45)	14:00～17:00 (受付 14:00～16:45)	

乳児健診専門外来

月、水曜日
15:00～16:00
(受付 14:30～)

予防接種専門外来

火、木、金曜日	土曜日
15:00～16:00 (受付 14:30～)	12:30～13:00 (受付 12:15～)

お困りの時にいつでも受診できますよう平日は夜7時、土曜日は夕方5時まで、日曜日にも診療いたします。



長瀬医師より

長瀬医師は内科・小児科医として毎週木・土曜日に診療しております。宜しくお願い致します。
なお、長瀬医師は呼吸器内科の専門医です。

Dengue熱・エボラ出血熱など、今まで日本にはあまり縁のなかった熱帯の感染症が私達の身近にも迫ってこようとしています。グローバル化で人の移動が容易になったこと、地球温暖化、などが原因でしょうか。

しかし、地球温暖化はそれのみでなく異常気象の原因にもなり、日本でも相次ぐ町の水没、山全体が消え去りかねない大規模な土砂崩れなどが起きています。真夏には熱中症で倒れる人も年々増えています。それに加えて悪質な原発事故による放射能汚染、PM2.5による大気汚染など、人為的なリスクまであるので、自分が先々何が原因で人生を終えることになるのか、最近わからなくなりました。

研究と臨床の現場で多くの医師が病氣と闘っています。しかし医療が救える命の数には限りがあります。桁違いの数の命が様々な原因で失われようとしています。それをくい止めるために、我々人間が出来ることもっとあるのではないのでしょうか。家電製品やコンピューター・スマホなどの機能の進歩はこのところやや飽和状態になり、目指すものがわからず迷走している感があります。ましてや兵器の開発をして争いごとをするなど、労力・資源の大きな無駄遣いでしょう。そんな余裕があるならば、人類を危機に陥れようとしている様々な脅威に立ち向かえる技術を、開発するのが急務ではないのでしょうか。温暖化や環境の汚染をくい止める技術、CO₂を放出せず、しかも安全な発電方法の開発など、そこにこそ人類の叡智を結集させるべきではないのでしょうか。石油は50年後には枯渇すると言われています。農産物を作れる土地には限りがあり、それらが賄える人口には限度があります。また、地球上のあらゆる生物の根幹を支える酸素を生み出してきた広大な森林は、農地を作るために伐採され、どんどん減少しています。それに対し、人口の増加は加速する一方です。地球上の進化の歴史において、アノマロカリスも恐竜も、地球上最強の地位を獲得した種は、繁栄を極めたのちに突然絶滅しています。次に絶滅に向かっているのは何の種でしょうか。

今までの経験からは想像が出来ない厳しい環境に直面するのは、今私達が大切に育て、ワクワクや治療で懸命に守ろうとしている子供達なのかもしれません。子供や孫に人間らしく生活できる環境を残せるように、一人一人が出来ることも色々あるはずですよ。ゴミを減らす、電気やガスを節約する、物を捨てずに修理しながら長く使うなど、小さなことでもよいのです。それは技術開発の一方でエネルギーの節約となり、限りある地球上の資源の枯渇を遅らせることになるのではないのでしょうか。

杉井医師より



杉井医師は小児科医として毎週木・金曜日に診療しております。宜しくお願い致します。
なお、杉井医師は小児科専門医です

今回は、普段の診療ではお伝えできないことでの事故防止について書きます。

子どもの事故は「気をつける」だけではなく、対策を立てなければ防げません。例えば、ヒモやフード付きの服は溢頸等の危険があります。ヒモとフードは切り取るか、フード付きパーカーは前開きまたは力が加わった場合にフードが本体から外れる仕様の服を選びましょう。(JISを満たしたヒモ付きの服が市場に出るのは早くても平成28年春です。)ここでは紹介しきれない事例と対策がホームページ「子どもを事故から守る！プロジェクト」「子どもの事故防止支援サイト」「日本小児科学会 Injury Alert」「小学生の身の回りの事故防止ガイド」等に載っています。事故の具体例を知り、策を講じましょう。

お子さんが小さい間はセーフティグッズを利用する等家の中を安全な場所にし、安心してかけがえのない親子の時間を楽しめると良いですね。

うさぎナースからの お母さんに伝えたいホームケア



— 今回のテーマ — インフルエンザ



インフルエンザとは

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こるウイルス性呼吸器感染症です。毎年冬期に流行が見られ、学級閉鎖、学校閉鎖などの原因となります。

インフルエンザにはA型、B型、C型があります。臨床的に問題になるのはA型(Aソ連型とA香港型)とB型です。インフルエンザは人の鼻咽頭で増殖したウイルスが飛沫感染で他の人に感染します。



インフルエンザの特徴

- 潜伏期間：1～3日
- 感染経路：飛沫感染
※飛沫とは、くしゃみや咳などで唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散ることです。
- 発症：急激に38℃以上の高熱が出る。
- 症状：悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、痰、呼吸困難、腹痛、下痢など。
合併症として、肺炎やインフルエンザ脳症がある。
- 療養期間：1週間程度



日常生活における予防法

- 人ごみを避け、外出時はマスクを着用しましょう。
- 帰宅時は「手洗い」「うがい」をしましょう
- 栄養と休養を十分にとりましょう
- 室内では加湿と換気をよくしましょう



出席停止

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(乳幼児にあっては3日)を経過するまで。
※幼児が1日多く登園できない理由は、低年齢の子どもほどウイルスの排出期間が長期に及び、また、これまでインフルエンザに感染したことがない子供が多いため、季節性インフルエンザの免疫を持っておらず感染が広まってしまう恐れがあるからです。



事務局より

- **インフルエンザ流行中！！**
予防接種は**今月いっぱい**で終了となります！

平日 午前 10:00～12:00
午後 16:00～18:00
土曜 午前 10:00～11:00
午後 14:00～16:00

金額 1回¥3,500(税込)、65歳以上の西多摩地区にお住いの方は¥2,200になります。

15歳未満のお子様で当クリニックホームページのワクチン予約システムをご利用いただいた方は接種当日の受付の際にお申し出いただければ1回3,000円(税込)にお値引させていただきます。

15歳以上の方の接種は予約しなくても接種は可能です。

13歳未満 2回接種(2回目は1回目から2～4週間後でお願いします。)

13歳以上 1回接種

当院のインフルエンザワクチンは1歳から接種可能です。

- **3歳～5歳の水痘ワクチン無料接種**
今年の3月31日までです！

生後12月～36月に至るまで(3歳の誕生日の前日)のお子様：公費にて2回接種

生後36月～60月に至るまで(5歳の誕生日の前日)のお子様：特例措置により公費にて1回のみ接種。
(平成26年度に限る)

公費対象外であっても接種のご希望の際には自費¥6,070(税込)で接種可能です。

ご予約お早めに
お願い致します！！



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

当日の診療順番予約はアイチケット
<http://paa.jp/t213/0/>

予防接種、乳児健診の予約は
<http://www.0425182088.com/i/>

〒197-0802 東京都あきる野市草花 1439-9

TEL 042-518-2088

HP <http://Kobayashi-naika-shounika-clinic.com>

(あきる野市 小児科 で検索して下さい。)

休診日 祝日

