



うさぎ新聞



平成30年5月発行

新緑の候、いかがお過ごしでしょうか。

今年は例年と比較し、統計のある年度のうち、過去最大のインフルエンザの流行となりました。特にあまり熱のでない、インフルエンザBが多かったようです。クリニックHPに感染症情報を掲載しております。月ごとの感染症動向を是非ご覧いただき、感染予防にお役立てください。

5月以降は例年、比較的感染症が少ない季節となります。逆に梅雨でじめじめし、ハウスダスト、ダニやカビが多くなりがちです。原因物質を避けるため、室内清掃などの環境整備を行い、気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患発症を予防しましょう。

院長よりごあいさつ

院長 小林雅史

診療時間・担当医のスケジュール

一般外来

月～金曜日

9:00～12:00 16:00～19:00
(受付 8:30～12:00) (受付 15:45～19:00)

土曜日・日曜日

9:00～12:00 14:00～17:00
(受付 8:30～12:00) (受付 14:00～17:00)

もの忘れ・頭痛・腎臓・腰痛 専門外来

月～金曜日

15:00～16:00

乳児健診専門外来

月・水曜日

15:00～15:30 (受付 14:30～15:00)

予防接種専門外来

火・木・金曜日

15:00～15:30 (受付 14:30～15:00)

担当医表		2018年5月1日現在						
【受付時間】	月	火	水	木	金	土	日	
午前 8:30 ～ 12:00	内科							
	前村 <small>(消化器内科)</small>	前村 <small>(消化器内科)</small>	前村 <small>(消化器内科)</small>	長瀬 <small>(呼吸器内科)</small>	前村 <small>(内視鏡)</small>	前村 <small>(内視鏡)</small>	矢部 <small>(内視鏡)</small>	
	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	外丸 <small>(内科・腎臓内科)</small>	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	長瀬 <small>(呼吸器内科)</small>	酒井 <small>(内科・感染症内科)</small>	
	小林 <small>(内科・健診)</small>	小林 <small>(内科・健診)</small>	乙黒 <small>(内科・もの忘れ外来)</small>	小林 <small>(内科・健診)</small>	田中 <small>(内科・循環器内科)</small>	出雲 <small>(循環器内科)</small>	市原 <small>(内科・健診)</small>	
						小林 <small>(内科・健診)</small>	末廣 <small>(内科)</small>	
	脳神経外科							
				青木 <small>東海大学 八王子病院</small>				
	整形外科							
		北野	北野				北野	岩浅 <small>高木病院・整形外科(第1)</small>
	専門外来 14:30～15:00	前村 <small>内視鏡</small>	角田 <small>舌下免疫療法</small>	角田 <small>舌下免疫療法</small>	青木 <small>頭痛外来</small>	角田 <small>舌下免疫療法</small>		
角田 <small>舌下免疫療法</small>		北野 <small>腰痛外来</small>	乙黒 <small>もの忘れ外来</small>	角田 <small>舌下免疫療法</small>	田中 <small>心工コー</small>			
北野 <small>腰痛外来</small>		小林 <small>介護申請</small>		外丸 <small>腎臓内科</small>				
午後 【平日】 15:45 ～ 19:00 【土日】 14:00 ～ 17:00	内科							
	前村 <small>(消化器内科)</small>	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	前村 <small>(消化器内科)</small>	外丸 <small>(内科・腎臓内科)</small>	前村 <small>(消化器内科)</small>	前村 <small>(消化器内科)</small>	酒井 <small>(内科・感染症内科)</small>	
	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	小林 <small>(内科・健診)</small>	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	小林 <small>(内科・健診)</small>	角田 <small>(アレルギー・呼吸器内科)</small>	出雲 <small>(循環器内科・心工コー)</small>	末廣 <small>(内科)</small>	
			乙黒 <small>(内科・もの忘れ外来)</small>		田中 <small>(内科・循環器内科)</small>			
	脳神経外科							
				青木 <small>東海大学 八王子病院</small>				
	整形外科							
		北野	北野					

担当医表		2018年5月1日現在						
【受付時間】	月	火	水	木	金	土	日	
午前 8:30 ～ 12:00	小児科							
	朱	朱	朱	富加津	朱	富加津	富加津	
	富加津	富加津	富加津	公文	公文	公文	公文 <small>(第1, 3, 5)</small>	
			公文	長瀬		長瀬	石井	
小児専門外来 14:30～15:00	乳児健診	予防接種	乳児健診	予防接種	予防接種			
午後 【平日】 15:45 ～ 19:00 【土日】 14:00 ～ 17:00	小児科							
	朱	朱	朱	富加津	朱	富加津	富加津	
	富加津	富加津	富加津	公文	公文	公文	公文 <small>(第1, 3, 5)</small>	
			公文	森本 <small>(小児内分泌科、第2・4)</small>			石井	

赤字は女性医師です。



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・日曜日は夕方5時まで診療致します。

当クリニック整形外科専門医 北野医師より

『整形外科＝運動器疾患で知って欲しいこと（主に学童期以降編）』

①運動器って？

骨、関節、筋肉、腱、靭帯、神経などのこと。からだを支えたり、からだを動かしたりする器官です。

②子供の運動器の特徴は？

子供の骨、筋肉、靭帯はまだ発育途中で、未成熟の段階。決しておとなの運動器のミニチュアではありません。おとなよりも軟骨がたくさんあって弾力性が高く、筋肉、靭帯は柔軟で身体のしなやかさが優れています。しかし、これらのまだ発達していない運動器は、おとなほど強さは十分ではなく、損傷されやすいといえます。一般に骨の成長速度のピークとなるのは、女子が12歳 男子が14歳頃です。この時期は特に、筋肉・腱の成長は骨よりも緩やかであるので、筋肉・腱は引き伸ばされ過緊張の状態にあります。⇒骨と筋肉の成長がアンバランスになりケガもしやすくなります。

③ねんざって？

骨には靭帯や腱や筋肉などがくっついています。そのうちの関節を構成する靭帯、関節包、腱膜などが伸びたり、切れたりして損傷する状態です。骨ごと引っ張られて裂離骨折することが少なくないです。程度によって治療が異なります。



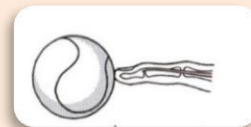
④肉離れって？

ダッシュやジャンプ、ボールをキックしたときなど伸ばされようとする筋肉が、急激に収縮や緊張することにより生じます。筋繊維の部分断裂が起きています。筋肉の柔軟性や筋力または持久力の不足、左右の筋力差あるいは筋肉同士のアンバランスが著しいほど生じやすいです。気候や競技場などの環境面も関与しています。



⑤突き指って？

指先にボールなどが当たったり、何かを突いたりして起こる外傷のこと。単なる打撲やねんざのこともあれば、指を伸ばす腱が切れたり、骨折や脱臼をすることもあります。



⑥痛みをかまんしてスポーツすることは？

我慢はスポーツをするうえでも大切なことです。しかし痛いということは、体が休ませてほしいという危険信号を出しているということです。スポーツにより骨、筋肉や関節に刺激が加わりその刺激が限界を超えると、痛みとして症状があらわれます。やりすぎ・大きな力や負担のかけすぎ・やり方（場所や道具、フォーム）が悪いなどに注意しましょう。



看護科より

予防接種後の副反応と日常生活の注意点



予防接種は病気にかかることを防ぐために大切です。

しかし、予防接種後に「これは副反応?」「どこまで様子をみていいの?」と不安になった保護者の方も多いのではないのでしょうか?

そこで今回は予防接種後の副反応に注目して、予防接種後の過ごし方について記載していきます。

1.重篤な副反応

接種後「30分間は院内で様子をみましよう。」と言われると思います。これは、副反応の中でも特に気を付けてみていかなければならないアナフィラキシーショック（ぐったりする、顔色が悪くなる、顔や手足の腫れ、蕁麻疹など）というアレルギー反応が接種後、比較的早くみられるためです。ショック症状が特に強く出て、医師の救急処置を必要とするのは接種後から30分以内が多いです。

痛い注射を頑張ったお子さまを「早くお家に連れて帰ってあげたい」とお思いになる保護者様もいらっしゃると思いますが、最低でも30分は院内で様子をみてください。

2.発熱

帰宅後に発熱する場合があります。副反応による発熱の場合は、24時間程度で下がることが多いです。機嫌が良く、嘔吐など他の症状がない場合は、こまめに水分を与え、1日様子をみても良いでしょう。

1日以上続く高熱や、機嫌が悪い・ぐったりしている時は早めに受診しましょう。

3.接種部位の腫れ

予防接種後に多い副反応です。腫れの程度は肘を超えるかどうかで1つのポイントになります。肩から肘を超える時・腕全体が腫れている時は受診しましょう。

腫れがある場合はかゆみを伴うことがあります。かゆみを気にしている様子があれば、その部位を冷やしてあげると良いです。接種部位の腫れは、数日でおさまることが多いです。

※予防接種当日は普段通りの生活で大丈夫ですが、予防接種を受けたことでいつもより疲れているので、激しい運動は避け、できたら自宅でゆっくり過ごす方が良いでしょう。入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすることはやめましょう。外出もいつもの活動範囲でしたら問題ありませんが、遠出はおすすめできません。接種当日の外出は何かあったときにすぐ病院に戻る範囲がいいかもしれません。

事務局より

頭痛外来のご案内

当院では毎週木曜日に脳神経外科外来・頭痛外来を行っております。頭痛はいつも鎮痛剤でごまかしているけど、本当に大丈夫だろうか？慢性的な頭痛やめまいがあるけど大丈夫だろうか？など、頭痛やめまいにお困りの方はぜひ一度、脳神経外科でご相談ください。

頭痛の原因はさまざまですが、その原因が命に危険がある症状なのか正しい診断をすることがとても大切です。診断には最新のMRIを用いており、検査費用は3割負担の方で7,000円程度になります。

また、午後3時から4時までは予約制の頭痛専門外来を行っております。頭痛について医師とじっくり相談したい方は、ご予約を承りますので、窓口・お電話でお気軽にお問い合わせください。

なお、突然の頭痛で身動きもままならない、意識がおかしい、急なろれつ不良、まひ、しびれの場合は、救急病院を受診してください。また、お子様の頭痛につきましては、まずは小児科へ受診されることをお勧めいたします。

健診・人間ドック・一部の自費ワクチンのお支払いにクレジットカードがご利用いただけます。



個人でお申し込みの健康診断・人間ドック・脳ドックおよび、自費予防接種（ロタウイルス、B型肝炎、おたふくかぜワクチン・インフルエンザワクチンのみ）のお支払いに、クレジットカード決済がご利用いただけます。ご利用いただけるカードは、VISA、JCB、SAISON、Master、AMERICAN EXPRESS、Diners Club、DISCOVERの7種類となります。お支払い回数は1回、2回、リボ払いのいずれかとなります。カードでのお支払いをご希望の方は、お会計の際にお申し出ください。

なお、上記以外の診療費のお支払いは、現金のみのお取り扱いとなりますので、ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。



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 振替休日 年末年始

