

# ダーグ・ヘルム

みなみクリニック院内報  
平成30年1月 No. 173



あけましておめでとうございます

今年も迅速かつ丁寧な診療を目指して頑張りますのでよろしくお願いいたします。

診察の際には、保険証や子ども医療費の受給者証だけでなく、お薬手帳や母子手帳、体温表なども持ってきてください。

お薬手帳があると、これまでの服用歴や副作用歴、現在使用中の薬剤名がわかり、より安全にお薬を処方することができます。

母子手帳も体重増加のチェックや予防接種忘れがないかなどのチェックができますので、診察の際も持ってきていただくと助かります。予防接種の時は、母子手帳がないと接種ができませんので、忘れないようよろしくお願いいたします。

## インフルエンザがはやっています！

今シーズンは、インフルエンザの流行が早いだけでなく、インフルエンザ A 型も B 型も同時にはやっています。インフルエンザと診断されたら、タミフルやリレンザは 5 日間、しっかり内服か吸入をしてください。途中でやめるとまた熱が出るのがしばしばあります。

インフルエンザにかかったら、発症した後 5 日を経過しかつ、解熱した後 2 日(幼児は 3 日)を経過するまで出席停止です。熱が下がって元気なのに・・・と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐためにもご理解とご協力をお願いします。

## 鼻のかみ方、どうやって教える？

インフルエンザの検査は、鼻水をとって診断します。自分でフーンと鼻をかめると、検査も痛くないし簡単です。3 歳くらいになったら、遊びながら鼻をかむ方法を覚えられますよ。試してみたい方は、インターネットで NHK1.5ch の「かんたん！鼻かみ上達法」を検索してみてください。NHK の公式サイトで、過去の放送から切り取った動画を掲載してあります。

↓↓↓

<https://www.nhk.or.jp/ten5/articles/17/001655.html>



## 《赤ちゃんの夜泣き》

みなみ先生の知識の扉

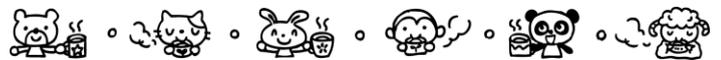


最近のニュースで夜泣きが大変で…という悲しい事件が報道されました。夜間も夜泣きのため、おっぱいを 2 時間ごとにあげて、お母さんが眠れないというなお話を時々お聞きします。夜泣きも大変な問題です。

まずは夜泣きについて、泣かせてはいけないと落ち込まないこと、いろいろ心配なことがあったら、家族や小児科医にも相談されてください。相談するだけで少しは気持ちが楽になるものです。2-5 か月ぐらい、6 か月-1 歳前後、1 歳ごろから 3 歳ぐらいまでとで、夜泣きの原因や対応も少しずつ異なっている気がします。

具体的な対応としては 5 か月ごろから 1 歳ぐらいの赤ちゃんにはロイテリ菌という乳酸菌が有効なことがあります。また、1 歳以上の夜泣きでは、早起き、早寝をし、お昼から 3 時ごろまでお昼寝し、夕方起きていてもらって、午後 9 時ごろには寝るようにしましょう。夕方寝をしてしまうと夜がはじまり、午後 8-9 時ごろ起こされるとその後寝つきが悪くなり、夜泣きが起こり易くなります。また、甘麦大棗湯や抑肝散などの漢方薬も有効なことがあります。

赤ちゃんの夜泣きを一人で抱え込まず、まずは周りの人に相談してみましょう。小児科で相談することは決して恥ずかしいことでも、珍しいことでもありません。気楽にご相談ください。



## 1月28日(日)は当番医です

当番医の日は、予約制ではありません。8 時ごろから診察を始めます。10 時からは医師 2 人体制で診察いたします。保険証や乳幼児受給者証など忘れないようにお持ちください。



医療法人たけのこ会 みなみクリニック

鹿児島市鴨池 2 丁目 4-1 院長 南 武嗣

受付 TEL 099-254-0043 病児保育室 TEL 099-812-6165(2F)

パソコンの HP <http://www.minami-clinic.gr.jp/>

携帯電話の HP <http://www.minami-clinic.gr.jp/i/>





# 1月の診療予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 元 日	2 休 診	3 休 診	4 ◎	5 ◎	6 ☆
7	8 成人の日	9 ◎	10 ◎ 休 診	11 ◎	12 ◎	13 ☆
14	15 ◎	16 ◎	17 ◎ 休 診	18 ◎	19 ◎	20 ☆
21	22 ◎	23 ◎	24 ◎ 休 診	25 ◎	26 ◎	27 ☆
28 当番医	29 ◎	30 ◎ * 1	31 ◎ 休 診			

◎ 乳児健診・予防接種(予約制) ☆ こころの相談外来(予約制) 森藤先生  
\*1 会議のため、午後の診察はお休みです。

## 【受付時間のご案内】

	午 前	午 後
月・火・木・金	8:30 ~ 11:30 11:45(予防接種)	14:00~16:00(予防接種・乳児健診) 16:15~17:30(診察)
土	8:00~8:30(予防接種) 8:45~10:30(診察) 11:15~12:00(予防接種・乳児健診)	休 診
水	9:30~11:30(予防接種・乳児健診) 休 診	休 診



## ~スタッフのひとりごと~

「今年の漢字一文字」

毎年12月12日漢字の日にその年の世相を表す漢字一文字が発表される。昨年は北朝鮮のミサイル発射や九州北部豪雨などを理由として「北」が選ばれた。年末友人と会った際にその事が話題となり、お互いの一年を漢字で表してみようということに……。友人はすぐに「楽」かな〜。楽しかったからね！」とつるつと出るところが、いい一年だったことがうかがい知ることができる。

私は色々思い浮かべるがいまいちしっくりこない。振り返りながらしばらく考えて「あ！」と胸にすんとおちる一文字をみつけた。「食」だ。息子達が高校生になり毎日のお弁当作りが始まり、常に食材・メニューを考えていたこと。病児保育室で機嫌が悪かったり、元気のなかった子がおやつを食べた後、表情が明るくなり遊びに参加することが多々あり、「食べる」ということは体だけでなく心も満たしてくれるのだと改めて感じたこと。老人介護職の友人から「口から食事ができるおじいちゃんおばあちゃんは回復が早いよ。」と聞いたこ

とも「食べれる」ことの大切さを感じたことだった。

さて今年はどうな一年になるだろう。年末にどんな漢字を思い浮かべるだろう。「笑」「楽」「幸」など明るい一文字がつるつと出るよう今年も頑張っていこう！！

保育士 KI



## ≪病児保育室に体動モニタを導入しました≫

乳児のお昼寝中の安全を守るために、体動モニタを導入しました。乳児の呼吸を含む体動を感知し、異常があれば、音や光で知らせてくれます。

これからも安全に気をつけて子どもたちを見守っていきたくと考えています。

