



# ダーグ・ヘム

みなみクリニック院内報  
平成30年3月 No. 175

## 《年長さん、MR 第2期接種しましたか?》

もうすぐ今年度も終わります。4月から小学生になる年長さんは麻しん風しん(MR)ワクチンの第2期がお済みでしょうか。3月31日までは無料で受けられますが、1日でも過ぎると自費となり約1万円かかります。

麻しんは1000人に1人は死亡する大変恐ろしい病気です。1歳の時のワクチンだけでは免疫が低下してしまい、高校生や大学生になると麻しんや風しんにかかるようになります。2回目を接種して初めて成人までずっと効果が持続します。最近では海外からの麻しんの持ち込みが多く、かかると本人だけではなく、周りの人にも危険が及びます。母子手帳をチェックしてみてください。



## 《AEDの使い方講習会をしました》

最近、駅や学校などの公共施設やショッピングセンターなどでよくAEDをよく目にするようになりました。AEDとはAutomated(自動化された)、External(体外式の)、Defibrillator(除細動器)の頭文字をとったものです。

小型の器械で、体外(裸の胸の上)に貼った電極のついたパッドから自動的に心臓の状態を判断し、電気ショックが必要かどうかを知らせてくれます。電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻します。

器械の電源を入れれば音声を使い方を順に指示してくれるので、誰でもこの器械を使って救命活動を行うことができます。小学校でプール監視の時に講習を受けた方もいらっしやと思います。地域の避難訓練などでも使い方の講習があるようです。一度でも触ったことがあれば、いざという時に落ち着いて救命活動ができると思いますので、機会があればぜひ一度は触ってみてください。



みなみ先生の知識の扉



## 《生後2か月から初めてワクチンのママ、パパへ》

### 生後2か月を過ぎると病気にかかりやすくなる

赤ちゃんが生後2か月を過ぎるとママからもらった免疫力が下がりはじめ病気にかかりやすくなります。だからワクチンの接種が始まるのです。10年前までは多くの子どもさんが細菌性の髄膜炎、敗血症、肺炎にかかり、入院したり、亡くなったり、障害が残ったりしていました。2008年12月19日に欧米で使用されていたヒブ(Hib)ワクチンが日本にやっと導入され、その後小児用肺炎球菌ワクチン、ロタワクチンなどが相次いで導入され、多くの子どもさんが病気にかからなくなりました。

### ワクチンの効果で小児の入院患者さんが激減

鹿児島県の小児の入院患者さん(15歳未満)でみると、2005年1年間でのべ約90000人の方が入院していましたが、2014年にはのべ約60000人に減少しました。2018年は丸3年以上たっていますのでさらに減少していることでしょう。これは日本全体で同じ傾向です。

### ワクチンスケジュールはクリニックのスタッフに

ワクチンをどんな順番で接種したら良いか相談したい方は、クリニックのスタッフにお声かけください。接種前に来院していただくのが一番ですが、お電話でもお答えしております。当院のスタッフは小児のワクチンについては2か月に1回、勉強会で勉強しております。わからないこと、心配なことがありましたら何でもおたずねください。

### ヒブ(Hib)、肺炎球菌、B型肝炎、ロタのワクチンから

生後2か月から4つのワクチンが接種できます。鹿児島市ではロタワクチンの補助を受けられます。以前は約3万円かかっていたのですが、市が1万2千円補助してくれますので、1万7千円以下の出費で受けられます。約80%の子どもさんが接種を受けており、重症のロタウイルス腸炎は10分の1に減少し、入院患者さんも激減しました。是非、考えてみてください。



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/>





# 3月の診療予定



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

◎ 乳児健診・予防接種(予約制)  
\*1 会議のため午後は15:00までです。

☆ こころの相談外来(予約制) 森藤先生



## 【受付時間のご案内】

	午 前	午 後
月・火・木・金	8:30~11:30(診察) 11:45(火・金のみ予防接種)	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	休 診 9:30~11:30(予防接種・乳児健診)	休 診



## ~スタッフのひとこと~

私のひそかな願い

街の人たちを見てふと感じることがあります。みんなやせてすごいなあと。少しは近づきたいなあとと思うのですが…。

テレビでダイエットの話題などを見ると、「あ、これやってみようかな?」と思うのですが、しばらくして「今日はいいや、明日から始めよう」と思ってしまう。

糖質ダイエットって、ご飯、めん、パンもだめ? おいしいそうなものほとんどダメなの?(少しはいいそうです。) 多分、おなかいっぱい食べるから、それを減らせばよいと思うのです。

ちょうど1年前、肉離れになり大変だった時、先生に「運動不足の人になるんですよ」と言われました。

また春がやってきます。少しずつでも動いて健康のために頑張りたいと思います。まずは歩くことから始めて!

保育士 NO



## ~今月のおすすめ絵本~

『いただきまーす!』

二宮由紀子 文  
荒井良二 絵  
解放出版社  
1600円



平昌オリンピックで、オランダの選手が犬を食べる韓国の人を非難するようなことを言って物議をかもしました。日本でもクジラを食べる文化があり、欧米から非難されることがあります。「食べる」ということ、命について、食にかかわる人々についていろいろと考えさせられる絵本です。



