



～ 院長のお話 ～



新年号をお届けいたします。皆さん、元気に新年を迎えることができましたでしょうか？本年もよろしくお願ひいたします。昨年の夏頃に、「子どもメディア」というNPO法人が「2歳まではテレビを消してみませんか？」という小冊子を作成しました。当院でも1歳健診時に冊子を差し上げています。同様に日本小児科医会でも、次の5つの項目について提言しています。

<http://jpa.umin.jp/media.html> 2004.2)

- 1) 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
 - 2) 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
 - 3) すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
1日2時間までを目安と考えます。
テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
 - 4) 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
 - 5) 保護者と子どもで、メディアを上手に利用するルールを作りましょう。
- 以上です。



そうすることで、たくさん外遊びをする機会が増え、子どもらしい子どもに成長して欲しいと思います。外遊びは、身体力の向上(運動能力)・社会性の獲得(コミュニケーション能力の向上)仲良く遊ぶ、けんかをしたら仲直り・感性を養う(生き物の生死に触れ、悲しみや喜びを感じる)・創造性をみがく(新しい遊びをみんなで作り上げる、ルール作り)と、心身にとても良い影響を与えます。

しかし、昨今は子ども達のまわりに危険がたくさんあり、安心して遊べる場所がありません。私たち一人ひとりが外遊びの重要性を認識して遊びの場を提供していきたいものです。元気な子ども達の姿を見ることができるよう、大人が環境を整えていかなければならないと思います。



こどもの薬



～ 飲ませ方と注意点 ～

こどもが病気になった時に、病院で薬が処方されます。

処方された薬は、きちんと飲ませることが大切ですが、一番困るのは処方された薬を嫌がって飲んでくれないことです。例えば、味・舌触り・におい・剤型・1回の量が多いなどの薬自体が飲みにくい場合や、その時の症状によって飲みにくいことがあります。また幼児では、味の好みも個人で違ってくるので飲ませるための工夫も 必要になってきます。お薬の時間が“嫌な時間”にならずに、病気が治せるよう上手に薬を飲ませてあげましょう。



服用三原則



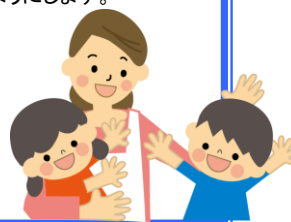
1. 食事に関係なく、服用回数を守る

お母さん方は、薬の処方が食後となっている場合は、必ず食後に飲ませないといけないと思っている人が多いようです。

そのため、食事をしなかったから飲ませなかったという人もいます。この場合は、食事に関係なく飲ませる、服用回数を守る事が大切です。

2. 主食に混ぜない

ミルクや離乳食などに混ぜると味が変わりミルク嫌い、離乳食を食べなくなる原因になるため、混ぜないようにします。



3. お母さん方は、笑顔で接し、

飲めたらほめる

笑顔で語りかけることによって、赤ちゃんも本能的に薬を飲むことは大丈夫だと思うようになります。しかし無理矢理飲ませようとすると泣き叫んだり、吐いたり悪循環になります。飲めたら大きめにほめてあげるようにしましょう。



年齢ごとの薬の飲み方

1. 新生児期(生後0～1ヶ月未満) 乳幼児期(生後1ヶ月～1才未満)

こどもは食後にお腹がいっぱいで薬を飲んでくれなかったり、授乳後や食後にすぐ薬を飲ませると吐いてしまったりすることも多いようです。そのため薬を飲ませるのは、授乳前や食前でも差し支えありません。1日3回の場合は朝・昼・夕と、大体5～6時間間隔をあげます。またこの時期は、寝ていることが多いため、服用時間だからといって無理に起こさないこと、起きた時間に飲ませ、その後5～6時間あげます。

1) シロップ剤

哺乳瓶が使える赤ちゃん

シロップ剤を哺乳瓶の乳首に入れてそのままくわえさせて

下さい。その後、白湯やお茶などを少量飲ませてあげてください。

哺乳瓶が使えない赤ちゃん

スポイト、スプーンなどで少量ずつ飲ませてあげましょう。



2) 粉薬

少量の水で粉薬を練ってお団子状にして上あごや頬の内側に薬をぬりつけ、その後白湯やミルク、母乳などを飲ませます。

水などに溶かして飲ませる時は、一口で飲める量にしてスポイトやスプーンで飲ませます。

2. 幼児期(1～5才)

新生児期、乳児期と違い味覚も多様化し、本人に意思が出てくるため薬を飲むことが難しくなってきます。味の好みも個人で違ってくるので飲ませるための工夫が必要になります。なお、幼児期の薬を飲ませるのも、新生児期・乳児期と同様に食前でも差し支えありません。また、飲むのを嫌がったら、薬を飲むと病気が良くなることを説明しましょう。1才を過ぎると大人の言っていることがわかるようになります。言ってもわからないと思わずに、まず説明してみましょう。

1) 粉薬

あまり大きくないスプーンの上に薬をのせ、スプーンの上で少量の水に溶いてゴクンと飲ませ、そのあとすぐに水やジュースなどを飲ませます。最初に多めの水で溶いてしまうと、飲み終わる前に薬の苦味が出たり、量が多くて飲みきれないことがあるので注意しましょう。また、ドライシロップの場合、溶かしてから時間がたつにつれて、苦味が出てくることもあるので溶かしたら早めに飲ませることが重要です。

☆食べ物に混ぜる薬の飲ませ方 ～どうしても飲めない時～

○食べ物を用いて食感を改善する

アイスクリーム・ジャム・コンデンスミルク・ヨーグルト・プリン・バナナ・リンゴのすりおろしなど。ハチミツ(1才未満のこどもさんには与えない)

甘い物が嫌いな場合に用いる食べ物

みそ汁・コーンスープなど～冷ましたものにまぜる

カレー(永谷園のアレルギー用レトルトカレー～あたためなくてよい)

○補助ゼリー (薬をのむためのゼリー) ○味付け～ミルメーク

※注意事項※

いろいろ試してみても、どうしても飲めない時には、粉薬をシロップに変えたり、違う種類の薬に変えることができます。また、薬によっては食べ物に混ぜると薬の効果が弱まったり、甘い物や酸味のある物に混ぜると味が苦くなりすぎて飲めなくなるものがあります。

薬がわからない場合や、混ぜなければ飲めない時には薬剤師・スタッフに相談してください。



定期ワクチン終わっていますか？

MRワクチン2期…年長児対象 3期…中学1年生対象

4期…高校3年生対象

二種混合ワクチン…小学6年生対象

子宮頸がん…中学1年生～高校2年生

※ 3月31日までにご受けましょう！



編集後記…インフルエンザがはやっています。手洗い・うがい・外出時のマスクなどで予防をしましょう。
2/3丸亀国際ハーフマラソン今年も院長走ります！
応援してね～(*^o^*)

【もりもとこどもクリニック診療案内】

診療時間 午前8:30～12:30

午後16:00～18:00 (土曜日17:30)

健診・予防接種 14:30～16:00 (予約制)

休診日 木曜日午後・第4土曜日・日祝日

TEL 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>

土曜日の診療時間に変更になります

予防接種の種類増加に伴い、当院でも予防注射に充てる時間が増えてきています。十分な説明をおこなうために予防接種の時間枠を広げたいと考えています。

そこで、**H24年11月から土曜日の午後は全て予防接種の時間**とさせていただきます。

一般診療は午前中をお願いします。