



にこにこ通信



第9号 2010・10月発行

院長のお話

予防接種キャンペーンについて

10月に入り夏の暑さも一段落で、急に涼しくなってきました。それと同時に、喘息、鼻水や咳の風邪が少しずつ増えてきています。寒暖の差も大きく一度ひくとなかなか治りにくく、中耳炎等も注意しなければいけない季節となりました。

さて、今回はワクチンの話をします。最近、日本医師会を中心に「希望する子どもに公費でワクチンを」とのキャッチフレーズで署名活動を行い、皆様にもご協力いただいているところです。そもそも、ワクチンの開発目的は、すべての人にワクチンを接種し、その病気から人の命、健康を守ることです。したがって、現在、ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチン（プレバナー）、子宮頸癌ワクチン等のように高額な接種料金を皆様からいただいて予防接種を行っている状況は決して正しい方法とはいえません。当院では、職員も含めて、これらのワクチンを積極的に接種することを勧めています。はしか等のように受けておくのが当然でその病気の流行がなくなるという状況にならなければいけないと考えています。0歳から2歳の小さいお子さんが病気になり、多い頻度ではありませんが誰がなってもおかしくない病気です。しかも、発熱で病院を受診した時、小児科医が診てもなかなか即座に診断することの難しい病気です。非常に重症となる細菌性髄膜炎の多くを予防することができるワクチンが、ヒブ、肺炎球菌ワクチンです。早く、速くすべての子どもに公費でワクチン接種ができる日が来る事を願っています。

ますます寒くなる時期、インフルエンザを含めて健康に気をつけなければならない季節がやってきます。体調を万全にして寒い冬を乗り切りましょう。



日本脳炎の予防接種

第2期の接種ができるようになりました。

対象者は9歳～13歳未満です。

第2期の対象者で、第1期（3回）の接種を受けていない場合、第1期の分の接種を受けることができます。

スタッフまでご相談下さい。



ヒブワクチンを受けましょう

ワクチン不足のため、ヒブワクチンの接種を数ヶ月待っていただいていたのですが、メーカーからワクチンの供給が充分できるようになりましたので、11月からはお待ちいただくことなく接種できるようになりました。

細菌性髄膜炎は命にかかわる怖い病気です。ワクチン接種（ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチン）で予防しましょう。

☆ぜんそくはどんな病気？

ぜんそくはアレルギーを起こすもの（アレルゲン）などに体が反応し、空気の通り道（気管支）が狭くなって「ゼーゼー」「ヒューヒュー」とのどが鳴るような音がしたり、息苦しくなったり、咳が出たりする病気です。

☆ぜんそくの治療

発作が起きた時は「発作を止める薬」を、発作が起きていない時は「発作が起きないように予防する薬」を飲んだり、吸入したりします。

症状がないからと、薬を減らしたり、止めたり、具合が悪いからと勝手に増やしたりしないで下さいね。

根気よくがんばって治療を続け、学校を休んだりしなくてもいいようにしていきましょう。

☆日常生活で注意すること

- 家の中のホコリ、動物の毛、ダニ、カビをできるだけ少なくする→部屋の掃除、換気、じゅんたんは避ける。
- 風邪をひくとぜんそくも悪くなるので、手洗いやうがいをして、風邪の予防をしましょう。

最近、テレビや新聞等の報道で何度も目にしている乳幼児虐待の事件。

なぜこのようなひどいことが起きてしまうのでしょうか。

なぜ子どもたちを助けてあげることができなかったのでしょうか。

虐待は当然許されることではありません。けれど普段はとてもかわいくて、

愛おしい赤ちゃんがいつまでも泣きやまない時、寝てくれない時…気がついたら赤ちゃんの頬をたたいてしまった、大きな声で怒鳴ってしまった、そのまま泣かせっぱなしにしておいた…といった行動をとったというお母さんもいるのではないのでしょうか。子育てが思いどおりにいかない現実と直面しているお母さんも数多くいることでしょう。

でも現実を受け入れて、解決策を探っていくことで、お母さんも人間として成長していくのです。なんでも完璧にこなそうとは思わず、上手に手抜きをして育児を楽しみましょう。



〈もし赤ちゃんにイライラしてしまうと思ったら…〉

☆一時的に赤ちゃんを預ける☆

夫やおばあちゃん、あるいは託児所などに一時的に赤ちゃんを預け、買い物や美容室などに出かける等気分転換も時には必要です。

☆自分を客観的にみてる☆

ついイライラして怒鳴ったり、手を出してしまったお母さんはほとんどの場合あとで自己嫌悪に陥ってしまいます。

そうなる前にイライラしてしまった時は、自分の顔を鏡で見て下さい。客観的に自分のイライラを見ることで感情を抑えることができます。育児日記をつけることもおすすめです。

☆誰かに話す、相談する☆

子育てのイライラは一人で抱えこまないことが大切です。夫やおばあちゃん友達等、誰かに気持ちを話してみるだけでも気持ちは落ちつきます。また地域の子育て広場や保健所などの子育て支援施設でも相談ののってくれます。

ストレス発散対処法の第一は

「人に話して発散する」ことです。

心配なことがあれば、診察の時や健診の時にご相談下さい。



お父さん もっと子どもと遊びましょう

一緒に遊ぶことも育児ですよ。

くすぐりっこ、肩車、お散歩、公園で走り回る…

子どもが熱中することが遊びです。子どもと一緒に楽しみましょう。一緒にお父さんが遊んでくれたとか、読んでくれた本が面白かったとか、そういった記憶が親子の人生を豊かにします。子どもと一緒に遊んでくれるのは9、10歳くらいまでですよ。



言葉について気になることはありませんか？

- ① 言語発達障害…何らかの原因で同年齢の子どもに比べて言葉の発達（理解・表現）が遅れている
- ② 構音障害…発音の誤りや不明瞭さ
- ③ 吃音…くり返す、つまる など

当院では毎月数回ですが「言語聴覚士（ST）」の先生が来られています。言葉が遅いような…発音がおかしいなど気になることがありましたら、お気軽にご相談下さい。

言語聴覚士（ST）

「ことば」について悩んでいる人を対象に相談・指導療育を行います。



編集後記

8月の終わりに先生とスタッフ一同、福岡で開催された日本小児科学会に参加してきました。それぞれ興味のある分野にわかれ全国レベルで勉強してきました！…と同時に旅行気分も味わい夜はもつ鍋・手羽先など堪能してきました～(笑)学会で学んできたことを活かせるようにスタッフ一同頑張りま～す！（本音はもう少し遊びたい！！）



【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）

☆ 急患はこの限りではありません

休診日 木曜日午後・第4土曜日・日祝日

※12月の第4土曜日は診察いたします

※年末年始のお休みは12/30(木)～1/3(月)です

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

