

にこにこ通信

～ 院長のお話 ～

大寒が過ぎ、お正月気分も一段落した頃かと思えます。今年は、嘔吐下痢症、インフルエンザともに大きな流行がなく、小児科医としては静かな、子どもたちにとっては良い年始となりました。その後1月末になり、大寒波がやってきました。寒さが厳しくなるとインフルエンザの流行が心配されます。風邪等に負けない元気な身体作りのために、よく遊び、よく食べ、よく寝ることに心がけましょう。そして大きなお子さんは勉強も頑張ってくださいね。この一年、スタッフ一同、少しでも皆様のお役に立てるようなクリニックであることを目指していきたくと思います。何でも相談できるクリニック、困ったら名前を思い出してもらえるクリニックを目指し、心新たにした1年にしたいと考えています。良き1年でありますように。

新年明けましておめでとうございます。暖かかったお正月も過ぎ、だんだんと寒さも厳しくなってきました。新学期も始まり、インフルエンザが流行する時期になりました。予防接種を受けているからと安心せず、インフルエンザにかからない体づくりをしていきましょう。日常で心がけたいことを紹介します。
(看護師 瀬川)

① 十分な睡眠 …

睡眠不足からくる疲れとストレスは、風邪に対する免疫の働きを弱めます。

② バランスの良い食事とビタミン補給 …

栄養の偏りや食べ過ぎは体の調子を崩します。偏食、暴飲、暴食は控えるようにしましょう。

③ 体調を整える適度な運動 …

適度な運動は体調を整えます。また乾布まさつで皮膚を鍛えるのも効果的。寒さの刺激に強くなります。

④ 極端な厚着、薄着をしない …

あまり厚着をしていると、寒さに対する抵抗力がつきません。とって、無理な薄着は逆効果です。

⑤ 手洗い、うがいをする …

帰宅後すぐのせっけんを使っての手洗い、うがいは欠かせません。流行り始めてから気をつけるのではなく、習慣づけておきましょう。

⑥ 乾燥したところや人ごみは避ける …

ウイルスを持っている人の咳やくしゃみの飛沫を吸い込んでうつることがよくあります。とくに乾燥したところでは空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため感染する確率が高くなります。
※マスクは鼻や口を覆って接触を避けるという意味や、鼻の中の温度と湿度を保つという意味で感染を予防する一定の効果が期待できます。(引用:タケダ健康サイト)



インフルエンザにかかったかな？ と思ったら…

- 38度以上の急な発熱
- 地域内でのインフルエンザの流行
- 頭痛、関節痛、筋肉痛
- のどの痛み 鼻水、咳



チェック項目が多いほどインフルエンザの可能性が高いです。発熱後48時間以内に病院を受診しましょう。インフルエンザの診断は、綿棒で鼻汁を採取して検査を行う迅速診断で10分程度の短時間で判定可能です。しかし、100%の診断率ではないこと、発熱後12時間以内では陰性になる可能性があることを御理解ください。

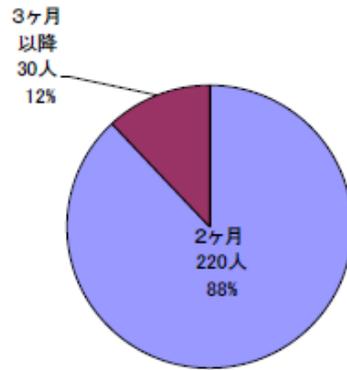
予防接種調査 第5弾

(H27. 1月～H27. 6月)

当院で初めての注射を受けた人の総数 250人

初回接種月齢

生後2ヶ月 220人
 生後3ヶ月以降 30人
 (3ヶ月 27人
 4ヶ月 2人
 8ヶ月 1人)



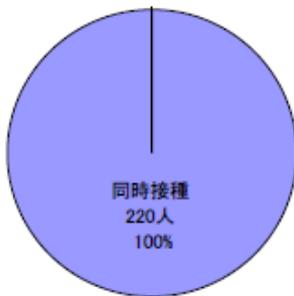
総数 250人(初回接種)

○B型肝炎ワクチンも同時に接種している人 ⇒ 173人
 (全体の69.2%が接種)
 ○ロタワクチンも同時に接種している人 ⇒ 193人
 (全体の77.6%が接種)



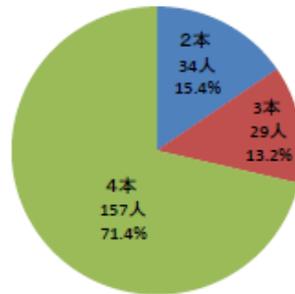
生後2ヶ月で初めて接種した人(220人)

別々 0人
 0%



同時接種の内訳

2本 34人 (ヒブ、肺炎 34人)
 3本 29人 (ヒブ、肺炎、ロタ 24人; ヒブ、肺炎、B型肝炎5)
 4本 157人 (ヒブ、肺炎、ロタ、B型肝炎 157人)



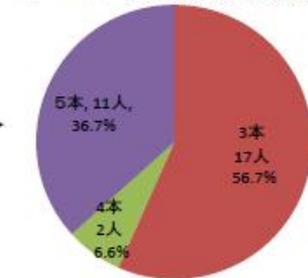
生後3ヶ月以降で初めて接種した人(30人)

別々 0人
 0%



同時接種の内訳

2本 0人
 3本 17人 (ヒブ、肺炎、四混 17人)
 4本 2人 (ヒブ、肺炎、ロタ、四混 2人)
 5本 11人 (ヒブ、肺炎、ロタ、B型、四混 11人)



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

午後14:30～16:00

(予約制)

休診日

木曜午後・第4土曜日・

日祝日

TEL

0877-25-9228

ホームページアドレス

[http://www.morimoto-](http://www.morimoto-kodomo-clinic.com)

[kodomo-clinic.com](http://www.morimoto-kodomo-clinic.com)

※臨時休診や感染症など
 のお知らせを随時更新中。

ぜひご覧ください。

～編集後記～

2月7日(日)は丸亀国際ハーフマラソンです。

今年も院長走ります！

沿道からの応援よろしく

お願いします。(^^)／

