



平成24年4月1日発行

# キャロット通信 わかやまこどもクリニック

第74号

<http://www.wakayama-kodomo.com> (パソコンサイト)  
<http://www.wakayama-kodomo.com/i/> (携帯サイト)

暖かく過ごしやすい季節となりました。春の日差しを浴びて、病院の花壇もにぎやかに彩られています。お出かけ日和が続きますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。進学・進級で環境の変化も続くので、体調管理に気を付けて楽しく過ごしましょう。

東日本大震災より1年が経過しました。被災された方には、あらためまして心よりお見舞い申し上げます。時間は経過しましたが、被災地の復興への道のりはまだ長く、震災前までの日常を取り戻せない方もたくさんいらっしゃいます。私たちが当たり前に生活していることの素晴らしさについて考え、災害非常時の対策をご家族で話し合い、子どもたちが将来安心して暮らせるようにしていきたいですね。



## 新年度になり、無料で受けられるワクチンがあります！

- ☆ 来年4月に小学校就学予定の方 (H18.4.2~H19.4.1 生まれ) ⇒ MR2期
- ☆ 中学1年生の方 (H11.4.2~H12.4.1 生まれ) ⇒ MR3期
- ☆ 中学1年生~高校1年生の女子 (H8.4.2~H12.4.1 生まれ) ⇒ 子宮頸がん
- ☆ 高校3年生の方 (H6.4.2~H7.4.1 生まれ) ⇒ MR4期

**MRワクチンとは**・・・麻疹・風疹混合ワクチンです。以前は麻疹と風疹の単独ワクチンを1回ずつ接種していましたが、1回の接種では将来抗体が減少し、感染の可能性があるため、混合したワクチンを2回接種するようになっています。

**子宮頸がんワクチンとは**・・・子宮頸がんは女性なら誰でもかかる可能性のある病気で、20代~30代の若い女性に増えています。ワクチンを接種することにより子宮頸がんになりやすいウイルスの感染を予防出来るので、予防接種と定期検診によりお子様を子宮頸がんから守りましょう。無料接種対象者以外でも、10歳以上の女性の方は有料で接種ができます(1回16,800円、3回接種)。ご希望の方は受付までお問い合わせください。



### ポリオワクチン実施中

対象：生後3ヶ月~7歳半未満  
期間：4月1日(日)~5月15日(火)

ポリオは、口から飲むことにより免疫を付けることのできる、とても簡単なワクチンです。ワクチンは腸から吸収されるので下痢をしているときは接種出来ません。接種期間が限られているので、体調の良いときに早めに受けましょう。大分市外の方は、住民票のある市町村にお問い合わせください。

**予防できる病気は  
ワクチンで予防しましょう!**



### 委任状をご記入ください

おねがい



予防接種には、必ず保護者の方の付添いをお願いしています。やむを得ず保護者以外の方(祖父母など)が付き添われる場合には、保護者の方の委任状が無いと接種ができません。受付に用意していますのであらかじめ取りに来ていただき、保護者の方が予診票と委任状を記入してください。当日は付添いの方が予診票、委任状、母子手帳のご持参をお願いします。



### 「うさぎくらぶ」ご案内・登録方法

予防接種のお知らせなどは、「うさぎくらぶ」のメールで配信いたします。

~おもな配信内容~

- ワクチンの入荷状況や、不足状況
- ワクチン不足時の優先予約案内
- 定期予防接種対象の方へのご案内
- 臨時診療・診察時間の変更など

かかりつけの方に、いち早く情報を提供させていただきたいので、皆様ご登録をお願いします。

まずは当院 HP へアクセス

<http://www.wakayama-kodomo.com> (パソコンサイト)  
<http://www.wakayama-kodomo.com/i/> (携帯サイト)



携帯の方はこちらをバーコードリーダーで読み取って下さい。バーコードは診察券にもついています。

迷惑メール対策で、メールの設定をされている場合ご登録作業前に、@wakayama-kodomo.com の許可設定をお願いします。

せっかくご登録いただいても、メールが送信できない方がたくさんいらっしゃいます。お手数ですが、当院のアドレスの許可設定をお願いします。



# 新生活は体調管理から

春は進級・進学と新しい生活が始まり、心もわくわくしますね。しかし生活リズムや環境が変わったり、朝晩の気温差が大きかったりと、体調を崩しやすい時期でもあります。バランスの良い食事を心がけて、夜は十分な睡眠をとり、体調管理をしっかり行いましょう。お子様だけではなく、保護者の方も気を付けてください。特別な持病の無い方であれば、保護者(大人)の方の診察も可能です。授乳中でも内服できるお薬を処方しますので、安心してご相談ください。

## 気を付けたい病気のお話・・・便秘

子どもにとって環境の変化は大きなストレスです。新しい保育園や幼稚園に慣れるまでそのトイレで排便できなかつたり、小学校でトイレに行くことを嫌がり我慢しているうちに、便秘につながってしまいます。

おなかの中に便が溜まると腹痛や嘔吐の症状にもつながるので、生活習慣や食事を見直し便秘を解消しましょう！

- ◎ 朝食後にゆっくりトイレに行く時間を作りましょう。
- ◎ 水分を十分に摂りましょう。
- ◎ バランスの良い食事を心がけましょう。脂肪を適度に摂り、肉類は食べ過ぎないように。
- ◎ 食物繊維の多い食品を使いましょう。とうもろこし、さつまいも、豆類、もやし、ブロッコリー、ごぼう、ほうれんそう、海藻類など。寒天、オリゴ糖を使った食品やプルーンもおススメです。



### あかちゃんの便秘には・・・

- ◎ おなかをやさしくマッサージしましょう。
- ◎ 時間を決めて綿棒刺激をしましょう。授乳後に行った方が、腸が動くので効果的です。
- ◎ おなか張ったり、ミルクの飲みが減ったり、3、4日便が出ない時は浣腸をするので受診して下さい。



## 子どもにきれいな空気を

咳の症状で受診される方がたくさんいらっしゃいます。その中には空気清浄器や加湿器なども設置し、とても日常生活に気を配っている保護者の方もいる一方で、喫煙している保護者の方も多ようです。「子どもがたばこを吸っているわけではない」「子どもの前では吸っていないので大丈夫」と思っている方も多いかもかもしれません。しかし、お子様や妊婦の方が「タバコの煙」を吸うと、様々な病気を誘発します。

- ・ 乳幼児の突然死 (SIDS)、喘息、気管支炎、肺炎、蓄膿症、中耳炎、アトピー性皮膚炎、虫歯、脳出血、小児がんなど
  - ・ 知能の発達が劣り、キレやすく、落ち着きがなくなる。身長、体重の増加不良。
  - ・ 妊婦の流産・早産・未熟児・胎児奇形
- また、「タバコの煙」だけでなく、服や髪の毛についた「タバコ臭」でも咳が誘発され、喘息の発作が出ることがあります。

子育てを機会に禁煙することが一番ですが、せめてお子様のいる部屋や車内では喫煙ないようにしましょう。大切なお子様に、きれいな空気を吸わせてあげてください。



### ※夜間診療についてのお知らせ

4月1日より大分市小児夜間急患センターがスタートします。診療時間は20～22時のわずか2時間です。当院ではかかりつけの患児を大切にしたいとの考えから、今まで通り月・火・木は夜間時間外対応を続けてまいります。上手に利用してってください。

### 夜間診療

毎週、月・火・木は21時まで  
(受付・電話対応 20:45まで)

夜間診療日は、夜間診療準備のため  
16:30～17:00まで一時休診  
(受付可)

### 祝日・年末診療

11月～3月の祝日は診療します。  
診療日・時間の変更、及び年末年始の診療日はご確認の上ご来院ください。

### 24時間電話予約

コンピュータにて24時間予約受付



### 当院の特徴

### 日曜診療

毎週13時まで

### 予防接種・健診専用待合診察室

病気の方とは別の部屋で、お待ちいただけます。別部屋がありますので、診療時間内いつでも実施できます。  
(要予約) 日・祝・夜間も実施できます。

## 今後の予定

毎週月・火・木曜日は21時まで診療\*

- 4月20日(金) 3歳児健診のため  
午後診療開始 15時半
- 4月29日(日) 臨時診療 13時まで
- 4月30日(月) 臨時診療 13時まで
- 5月3日(木)～6日(日) 休診
- 5月16日(水) 1歳半健診のため  
午後診療開始 15時半

