



# キャロット通信

平成24年6月1日発行  
わかやまこどもクリニック

第15号

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

夏服の白さがまぶしく感じられる時期になりました。これからの時期は気温の差が大きく、肌寒い日もあります。また、エアコンを使用する頻度が高くなっていく時期でもありますので、体温調節をしやすい服装での外出をおすすめします。当院では、震災後の節電協力の為、通常より高めの温度で設定しており、やや暑く感じるかもしれませんが、暑すぎる場合や寒い場合は、遠慮なくお申し出ください。  
梅雨の時期は湿度もあがり、食中毒のおきやすい時期になります。食品の取り扱いには十分注意しましょう。また、気管支の弱いお子様はゼーゼーが出やすくなります。定期内服の方は悪化を防ぐためにも、お薬切れのないようご注意ください。



## 梅雨は食中毒に注意!

梅雨の時期から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。食中毒とは、病原体に汚染された食物や、有毒物質を含んだ食物を、誤って口にする事によって発症します。食中毒の主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱で、場合によっては血便が出ることもあります。抵抗力の弱い乳児は重症化しやすいので、早めに受診しましょう。



**食中毒を予防する三大原則**  
付けない(清潔)  
増やさない(迅速、冷却、乾燥)  
やっつける(加熱など)



- ★うがい、手洗いを徹底しましょう
- ★食器類、調理器具はよく消毒してから使しましょう  
特に生ものを使用した後の調理器具は、しっかり洗って消毒してから次のものを使用しましょう
- ★買ったものや調理した後のものを常温で長時間放置しないようにしましょう
- ★古いものや調理して時間がたったものは、食べないようにしましょう
- ★新鮮な食品を使用しましょう
- ★生ものは子供に与えず、よく加熱したものを与えましょう
- ★症状が出たらひどくなる前に受診しましょう



下痢の回数が多く止まらない  
水分が全く摂れない  
高熱が出ている  
血便が出る  
腹痛がひどく、嘔吐回数が多い

## 喘息発作が起きやすい時期です

天候の悪い梅雨の時期などは、雨が降ったり気温差がはげしくなったりと、「喘息」の発作が出やすくなります。発作が出ないように、予め予防内服をして発作を起こさないようにしましょう。  
喘息の治療の基本は「出てしまった発作を薬で押さえ込む」のではなく、「発作を起こさないように予防していく」ことです。発作が起きない時期が長ければ長いほど発作は起きにくくなり、治癒にもっていくことができます。一番大切なのは発作が起きていない時期にどのような管理をするかです。薬切れにならないように、早めの受診を心がけましょう。

## 紫外線対策は万全ですか?

これから夏にかけての時期、紫外線の量がピークをむかえようとしています。みなさんは、お子様の紫外線対策をどのようにお考えでしょうか。

### 《対策》

- ① 紫外線の強い時間帯(10時~14時)を避ける。  
= 紫外線量がピークになる時間帯の外出をさける
- ② 帽子をかぶる。衣服で覆う。  
= 物理的に紫外線を浴びるのを防ぐ
- ③ 日焼け止めを上手に使う。  
= 帽子や衣服では防げない部分に使用する  
(日焼け止め使用前には肌に異常が出ないか少量で試みるようにしましょう)



小さな赤ちゃんが強い紫外線にさらされることはあまり良いことではありません。止むを得ず外出しなければならない時は上記対策を心がけ、お子様を紫外線から守りましょう。

また、アトピーなどの治療中で軟膏を使用している場合は、塗っているところに紫外線が当たらないように保護して外出をするようにしましょう。特にステロイドの成分が入っている場合は(特に顔)、注意が必要です。

## プールで気をつけること



子ども達が大好きなプール遊びですが、水に入ると体力を消耗しやすいので、体調を崩していると感染症にかかりやすくなったり、事故やけがの原因になったりします。

発熱はないか 下痢はしていないか 痛がる場所はないか 普段と比べて体調はどうか 傷や湿疹やただれはないか  
お子様の状態を十分に把握し、体調が崩しているときは無理をしないようにしましょう。

また、水イボがあるとプールに入れない場合があります。水イボは、掻き崩すと広範囲に広がり治療が大変になります。数が少ないうちに、早めに受診しましょう。



# ♪ インターホンを鳴らして下さい

感染を広げないよう、当院では感染室やうさぎルームなど別室を用意しております。以下のような感染力の強い病気が疑われる時（同行の方に症状がある時も）は自動ドアに入る前に入り口右側にあるインターホンを押してください。症状を確認し、別室へご案内いたします。

また感染力の強い病気に罹り、まだ治ったと診断されていない時もインターホンをお願いいたします。

発疹が出ているとき（水痘、手足口病）

耳の下が腫れているとき（おたふくかぜ）

アデノウイルス、RSウイルス、インフルエンザに罹っているとき

## 🐰 「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。

## 夜間診療

毎週、月・火・木は夜間対応

6月～9月は20時まで

(10月～は21時まで対応)

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。別に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。

# 📌 予防接種のご案内

秋～冬の病気が流行しやすい時期が来る前に・・・  
受けられる予防接種は済ませておくようにしましょう

## ★日本脳炎

3歳以上（20歳の2日前まで）の方

平成7年6月1日以降の生年月日の方は無料で接種可

## ★MR2期、3期、4期

□来年小学校入学の方（H18、4、2～H19、4、1生まれ）

□中学校1年生の方（H11、4、2～H12、4、1生まれ）

□高校3年生の方（H6、4、2～H7、4、1生まれ）

## ★DT(二種混合)

11歳以上～13歳未満（誕生日の2日前まで）の方

(※接種日が限られています。詳細は受付にてお問い合わせください)

ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンは生後2ヶ月～5歳未満。公費接種になってからは細菌性髄膜炎に罹る割合が減少しているという報告がありました。

ワクチンで予防できる病気は確実に防げるようにしましょう。



## 診療時間変更のお知らせ

夜間対応、6月～9月は20時まで

当院では、週3回（月・火・木曜日）21時まで夜間対応しておりましたが、6月～9月までの夏季は、節電協力のため20時までに変更いたします。10月からは今まで通り21時まで対応にする予定です。

今年4月から、大分市小児夜間急患センターの診療が開始しました。夜間の急変時は、事前に電話連絡をして、センターに受診してください。

場所：大字宮崎 1415 番地（県地域成人病検診センター敷地内）

電話：(097) 574 - 7876

診療時間：20時～22時

「夜間急患センター」は救急対応をするところです。具合が悪い場合は、早めにかかりつけ医に受診しておきましょう。日本小児科学会の「こどもの救急」ホームページ <http://kodomo-gg.jp/> も参考にしてください。

当院にて小児救急ハンドブックの配布も行っております。お気軽にお尋ねください。



# 今後の予定

毎週月、火、木は夜間対応

6月～9月は20時まで

7月16日（月） 海の日の為休診

8月10日（金） 13:00まで診療（午後休診）

8月11日（土）～18（土）夏季休診

※8月は長期休診予定です。お薬切れなどにご注意ください。

