2019年
6月発行
第117号

わかやま・こどもクリニック
キャロット通信

わかやま・こどもクリニック

日曜診療 | 夜間診療 | 休日診療 | 予防接種・健診専用待合診察室 | 24時間ネット予約

大分市明野北 1-7-10
受付代表 097-556-1556
発信専用 090-2968-1556
折り返しのお電話は受付代表へお願いします。

ホームページ
「みんなの広場」にてご来院いただいたかわいい笑顔をぜひご覧ください。

わかうさ日記
当院での出来事やワクチン情報も掲載します！

LINE@
流行情報・休診のお知らせ・ワクチン不足や入荷など気になる情報を LINE でお届けします。
友だち募集中 ID：@jnd6346k

梅雨から夏にかけて高温多湿になるこの時期は、食中毒が発生しやすくなり、喘息の発作が起きやすくなります。喘息で定期内服をしている方は、お薬が切れないよう早めに受診しましょう。また、1年で一番紫外線が強い季節になりました。お子さまの紫外線対策もお忘れなく。
LINE@をご登録頂いている方へ、「日焼け止めサンプル」を差し上げています。ご希望の方は受付までお声かけください。

夏の予防 1 食中毒に注意

主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などで、血便が出ることもあります。低年齢のお子さまほど気づくのが遅れ、抵抗力の弱い乳幼児は重症化し、ときに死に至ることもあるので注意が必要です。下痢の回数が多い、嘔吐や腹痛、発熱や血便など食中毒が疑われる症状が出現した時には、速やかに受診をしてください。

夏の予防 2 紫外線対策

紫外線を浴びると、日焼けして黒くなるだけでなく、しわやシミなどの皮膚老化を早めます。また、将来皮膚がんや目の病気を起こす可能性もあります。日焼けをしないように注意することは、大人だけでなくお子さまが健康で過ごすためにもとても大切なことです。赤ちゃんの頃から、紫外線対策を万全にしましょう。

食中毒を防ぐために気を付けたいこと

～食中毒は細菌を「つけない」「増やさない」「退治する」～

- 手洗いをしっかり行う。
  調理前や食材に触れた後、おむつ交換後などは、必ず手洗いをする。
- 肉や魚などの生鮮食品や惣菜等は、長時間常温で放置せず、速やかに冷蔵庫へ入れる。
- 古い食材、調理して時間が経過したものは食べない。
- 梅雨～夏場は、できるだけ生ものをさける。
  肉、魚料理はしっかり加熱する。特に肉料理は、中心部を75℃以上で1分以上加熱する。
- まな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗った後、85℃以上の熱湯を1分以上かけて殺菌する。

日焼けを防ぐために気を付けたいこと

～晴れた日だけでなく、曇りの日も注意が必要です！！～

- 紫外線量が一番強い時間帯は、午前10時～午後2時。
  できるかぎり、この時間帯に戸外で活動することをさける。
- 外遊びは日陰を選んで遊ばせる。
- つばの広い帽子をかぶる。衣類は、肌の露出が少ないものを。
  紫外線防止効果のある衣類も上手に活用しましょう。
- 日焼け止めを利用する。ベビー用や子供用、低刺激性のものは、小さいお子さまから使うことができます。薄くのばしてつけると効果が低いのでしっかり塗る。使用後はきちんと石けんで洗い落とすことも大切です。お子さまでも使える日焼け止めの中には、お湯だけでも落とせるものもあります。（サンプルあり）

LINE@のご登録はお済みですか？

病気の流行情報、臨時診療や休診のお知らせ、ワクチン不足や入荷などの情報をＬＩＮＥでお届けします。ゴールデンウイークやお盆、年末などの診療情報（予約や混雑状況）もお知らせします。

登録はこちら

お願い

～皆さまにご登録をお願いしています！！～

皆さまにお伝えしたい情報は、「LINE@」にて一斉にお知らせします。

登録でプレゼントをもらおう！

登録の確認が取れている方は、受付時のジャーナル（受付票の紙）の上部に「＠」が印字されています。マークが印字されていない方や確認のお声かけができていない方、また、ご登録のプレゼントをまだお渡しできていない方は、受付までお申し出ください。
※個別にお知らせする「予約の確認」「予防接種対象者へのお知らせ（年齢別や期限終了）」は、今後もご登録アドレスへ、メールにてご連絡します。

体にブツブツが出ていませんか？

薄着になり、手足や身体の発疹が目立つ季節です。
発疹は、かゆみを伴うものも多く、掻き崩すと悪化し広範囲に広がり治りが悪くなります。
掻き崩して悪化しないよう、爪も短く切り、皮膚を清潔に保ちましょう。
入浴時はお子様の全身チェックをする良い機会です。お子さまの身体にブツブツができていないかチェックをし、発疹を見つけたら少ないうちに早めに受診しましょう。

虫刺され

●虫に対するアレルギーがあると、刺されたところが腫れたり水疱ができたりします。虫に刺されたら、石けんなどで洗い流し、塗り薬を使用すると悪化を防ぐことができます。また腫れやすい体質の方は、虫に刺されやすい夏の間は、抗アレルギー剤の内服も効果があります。虫刺されの塗り薬は当院でも処方できます。

◆「日本脳炎」は蚊を介して感染します。
日本脳炎の接種がまだの方はお早めにお済ませください。
生後６か月から接種が可能です。（公費接種）

水イボ（伝染性軟属腫）

●水イボは皮膚と同じ色の発疹です。発疹の中にはウイルスがいるので、掻いてイボがつぶれると身体の他の部位にウイルスがついて、増えてしまいます。タオルの共用やプールで感染が広がるため、水イボがあるとプール遊びができなくなることがあります。
広範囲に広がると治療が大変になりますので、水イボを見つけたら少ないうちに受診しましょう。

手足口病

●ウイルス感染により、手のひらや指、足の裏、口内に複数の水疱ができる病気です。最初に口内炎ができ、その後手や足に水疱や薄いピンク色の発疹ができます。１週間ほどで治りますが、髄膜炎や脳炎をおこすこともあるので、発疹に気が付いた時にはすぐに受診しましょう。枯れるまでは感染力があるので隔離が必要です。

とひび（伝染性膿痂疹）

●「飛び火」のようにあっという間に広がります。湿疹や虫刺され、擦り傷に菌が感染しておこる感染力が強い皮膚病です。かゆみがあるため掻き崩し、すぐに広がるため早めの治療が必要です。軽い場合は消毒や塗り薬で治りますが、ひどくなると抗生剤の内服や点滴が必要になります。水疱のあとが乾くまでは入浴を控えシャワーだけにし、かさぶたが取れるまでは人にうつすのでプールも入れません。

あせも

●汗腺にあせやほこり、あかがたまって炎症を起こします。かゆみを伴う小さい赤い発疹で、肌一面に広がります。軽い場合はホームケアでも治りますが、なかなか治らない場合やかゆみが強い場合は、悪化する前に早めに受診しましょう。通気性や吸汗性の良い衣類を選び、汗をかいたらこまめに着替え、シャワーで汗を流すなど、あせもにならないよう予防していきましょう。

みずぼうそう（水痘）

●全身に水疱のある発疹ができます。腹部、背中といった身体の中心部から手足に発疹が広がっていきます。発疹は２、３日でピークとなり、その後枯れて黒いかさぶたになってきます。感染力が強いため、発疹がかさぶたになるまでは隔離が必要です。

◆水ぼうそうにかかりはじめの人と接触して２、３日以内に水ぼうそうワクチンを接種すると、発症せずに済むか、かかっても軽くすみますので、予防接種をしていないお子さまはすぐに受診しましょう。

予防接種履歴の入力ができます

●他院で接種した予防接種歴も入力することができます。（当院で実施した予防接種歴は自動で入力されます）接種済の予防接種がすべて入力されていると、他の予防接種の「接種可能日」や「接種期限（公費）」が近づいた時に、登録されているメールアドレス宛にお知らせが届きます。受け忘れを防ぐことができますので、ぜひご利用ください。

予防接種履歴の入力方法

①「予約メニュー」画面
②「予防接種履歴」を選択
③診察券番号と生年月日を入力
④「OK」を押す

栄養相談のご案内

毎週水曜日●14 時～ 15 時半
対象●1 歳 3 ヶ月までのお子さまをお持ちの方

栄養士による無料栄養相談を行っています。
ミルクや離乳食のサンプル等もお渡ししていますので是非、ご利用ください。事前予約制ですが、予約に空きがあるときは当日でも相談が可能です。当日はお子さまの身長、体重の計測を行いますので、母子手帳の持参をお願いします。

今後のスケジュール

6月　7日（金）　小学校健診のため午後は 15 時から診療
6月 14 日（金）　小学校健診のため午後は 15 時から診療
6月 23 日（日）　小児科休日当番医のため 17 時まで診療
6月 28 日（金）　１歳半健診のため午後は 15 時半から診療
7月 15 日（月）　祝日のため休診