

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。外出の際はマスクの着用を心がけましょう。

第121号 令和1年11月

予防接種をスムーズに終わるために

予防接種の条件

1週間以内にお熱がないこと。2ヶ月以内に痙攣がないこと。できれば、ご家族の中で体調の悪い方がいないこと。

インフルエンザ
予約について

前日までのインターネットからの完全予約制

診察券番号のある方 より個人情報の登録 → 予約より希望日選択
診察券番号のない方

※キャンセルされる場合は必ず当日中にインターネットからキャンセルしてください。2回目のご予約ができませんのでご注意ください。



予防接種当日

午前 11時 までに**母子手帳と記入済みの予診票**をご持参のうえお子様と
午後 17時 までにご来院ください。

尚、小さいお子様は待ち時間が発生する可能性がありますのでお早めにご来院ください。また、母子手帳をお忘れの方は接種できませんのでご注意ください。

予防接種専用外来

予防接種のみの方 13時45分～受付
14時～15時 接種

予防接種当日、ご診察もご希望の方は14時45分～受付
保険証・医療証をご持参ください 15時～診察開始です。

病気をもらわないための工夫

小児科は、病気をもらいやすい場所と思われがちです。しかし、当院では病気をもらわない最大限の工夫をしています。

- ① 発熱の方は、マスクの着用をお願いしています。
- ② 感染予防効果のあるアロマを待合スペースで拡散させています。
- ③ インフルエンザ・おたふくかぜ・水痘などの感染症は早期に別室に隔離をし、他の患者さんにうつらないようにこころがけています。
- ④ クリニック内で嘔吐した場合は、すぐにスタッフが駆けつけ、次亜塩素酸ソーダで消毒を素早く行っています。
- ⑤ 自家用車の方は、お車の中での待機をお願いする場合があります。
- ⑥ 隔離室の中は、空気清浄機・マスク・部屋の換気などを行うことにより、感染源を極力拡散しないように配慮いたしています。
- ⑦ インターネットでの予約システムを導入しています。予約番号の4、5番前にはご来院していただき、クリニックの滞在時間の短縮に努めています。

お知らせ

当院、母乳外来スタッフが離乳食の負荷試験を30分ほどかけて行なっています。完全予約制になりますので、ご希望の方は小児科までお問い合わせください。



深呼吸・むりやり笑顔・言いきかせ

『落ち着いて、落ち着いて』『大丈夫、大丈夫』『冷静に、冷静に』『何とかなる、何とかなる』『笑って、笑って』

自分がしっくりくる言葉を決めておく。目をつぶって言い聞かせるとさらに効果的です。

笑顔によって副交感神経の働きがよくなり、自律神経のバランスが整う

つまり
健康になる

笑顔は相手を安心させ、相手も笑顔にさせる

つまり

笑顔は伝染する。親が笑顔なら子供も笑顔になり、上司が笑顔なら部下も笑顔になる

ペンシルバニア州立大学の研究によると笑顔は「能力が高い」と相手に思わせる効果があるとされています。

笑顔によってナチュラルキラー細胞(NK細胞)が活発になり、免疫力が高くなる。

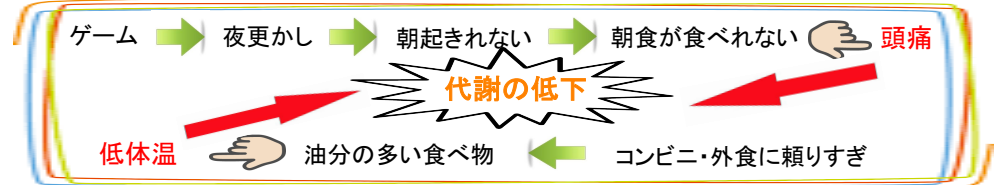
つまり 健康になる

- 東京大学教授で、脳研究者の池谷裕二教授によると楽しくないときでも口角を上げて笑顔をつくるとドーパミン神経に変化が起こるそうです。これは快感・心地よさ・幸せ・楽しさなどをつかさどる神経でこれによって脳は『自分は幸せなんだよ』と勘違いして本当に幸せな気分になるそうです。つまり、私たちは普通に『楽しいから笑顔になる』と考えていますが、『笑顔になるから楽しくなる』ということも大いにあることなのです。
- 仕事の途中でちょっと疲れを感じたとき、スマホを見続けて前屈みの状態が続いたとき、ストレスが溜まっていると感じたときなどには、必ず呼吸が浅くなっています。こういうときは、深呼吸をしてみましょう。胸式と腹式の両方もやってみるといいですね。これが日常の習慣になってくれば気持ちにゆとりができます。特にいつも追いまわられているように感じている人はぜひ、試してみてください。

日本外来小児科学会 PART2

前回に引き続き日本小児科学会で聞いてきたお話をご紹介しますね！今回は漢方の講義の中でライフスタイルの変化についてまとめてみました。

子供は本来風の子と言われていました。それが今日では衣・食・住の変化、つまりライフスタイルのが変化していると言われています。



子供の体は水分が多く、水分の動きで下痢や嘔吐するなど体調が変化します。ゆとりのない生活が冷えへつな갑니다。

そこで

食生活の改善として体を温める食べ物・体を冷やす食べ物をご紹介します。

- 体を温める食べ物 ヤマイモ・根菜類・人参・蓮根・生姜
- 硬い食べ物
- 体を冷やす食べ物 果物・みりん・かまぼこ・ちくわ・糖度の高いもの
- 水分・油分が多いものは体を冷やす

このように食生活やライフスタイルは子供の体調管理にはとても大切なことです。まずは食品選びや、ライフスタイルを整えることから始めましょう。

当院学会報告会より
医療をとりまく環境(保険制度・疾患の解釈・親子関係・子育て等)が変化していく現状、子と親に密接に関わる小児科外来において新しい情報を得て対策を考えて行く必要があるとスタッフ一同考えています。