

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
読書など室内での過ごし方に工夫しながら梅雨を乗り越えましょう。



予防接種進んでますか？

新型コロナウイルスの影響で病院に来院することをためらっているお母さんも多いことでしょう。そこで、予防接種についてお話しさせていただきますね。

ワクチンの対象となっている病気は、命や健康に大きな影響をもたらす重大なものばかりです。根本的な治療がないものや、後遺症が残るものも少なくはないでしょう。

そのため、感染症にかかる前に接種することがとても重要なのです。新型コロナウイルス感染症を予防するための対策も重要ですが、極端な制限によって予防できる重要な病気を回避できなくなることもあります。予防接種の実施にあたって、いつも以上に配慮が必要になりますが、保護者と実施者が協力し可能な限り予定通りの接種をおすすめします。



予防接種専用外来

14:00～15:00 (受付13:45～)

予防接種の方だけのお時間になりますので、安心してご来院ください。また、診察のお時間も予防接種可能です。風邪症状等なければ、感染なしのお部屋をご案内いたしますので、お家で予診票のご記入を終わらせてからご来院くださいね。

～マナビベ最新情報～



待ってました！
みんなの
笑顔

みなさん、緊急事態宣言もあり自宅自粛で受診も自粛されていたことと思います。当院では予防接種専用外来に予防接種に来院される方が非常に多く、元気なお子さんの姿にスタッフ一同元気をもらいました。

舌下免疫療法について

舌下免疫療法は、アレルギーとなる原因物質を含んだ内服薬を舌下に投与することで原因物質に対するアレルギーが現れないように体を少しずつ慣らしていく治療方法です。当院でも治療を希望する子が増え、月単位で症状が変わっていきます。

クリニック内での
待ち時間の
減少のために

緊急事態宣言も解除となり、まだまだ注意することもあります。体調の変化には十分に注意し、少しでも不安なことがあれば受診してくださいね。

当院ではアイチケットでの順番のご予約ができます。ご予約をとっていただき、順番の4～5番前もしくは15分前にご来院いただくとスムーズにご診察のご案内ができますので、是非ご利用ください。
※順番をすぎますとお待たせすることがありますのでお気をつけください。

梅雨に時期に

エアコンの中に潜むカビ → ホコリとともに出現 → それによって鼻症状や喘息発作が起こりやすくなる

部屋のそうじや換気として空気の流れをつくることで、カビの発生を防ぐことができます。少しの晴れ間を活用してください。
症状がある時は、早期発見・早期治療が必要です。

『便秘』していませんか？

自宅に自粛することで運動量が減ったり、ストレスによる腸の動きが悪くなり、便秘が増えてきています。

食生活で便秘をコントロールするにはどのようにしたら良いでしょう。



便秘の原因

- ①成人もそうですが、腸が長い・腸の動きが悪い。
- ②習慣性による便秘、便意を我慢することによって徐々に直腸に便がたまる。

小児の場合

環境が影響

- 乳幼児は母乳、ミルクを飲んでいる、あるいは離乳食を食べている、といった環境の変化、あるいは食事の変化による便秘
- 1歳、2歳、3歳ぐらいになると、トイレトレーニングが始まりますので、トイレトレーニングがうまくいかないことによる便秘。
- 就学時、6歳、7歳ぐらいになると学校が始まりますので環境が変わることによる便秘。

便秘に効果のある食品

食事指導

食事の量が少ないと便の量も少なくなり、便がでにくくなります。食事の質、ちょっと偏食傾向がある場合は、バランス良く食物繊維をとることが大切です。

しかし、食物繊維というと野菜類が多いという印象です。

野菜が嫌いな子はどうしたらいいの？

バナナ・りんご・キウイといった果物は食物繊維が多いといわれています。果物は繊維分だけでなく、ソルビトールという便の量を増やすような、便の保水性を持った食べ物があります。こういったものを食べて工夫しましょう。



穀類も繊維分が多い食べ物です。中でもうどん・そば・あるいはスパゲティなどがあります。特にそば・スパゲティのほうがうどんより繊維分が多いと言われています。重度の便秘にはヨーグルトだけでは効かないこともありますが、予防や腸内環境を整えるといった意味では乳酸菌製剤やヨーグルトは有効です。

便秘の原因として牛乳アレルギーもありますので、その場合はアレルギーのご相談もさせていただきますね。

『早寝・早起き・朝ごはん』、朝ごはんをしっかり食べて、その後、ある程度の時間をおいて快便。これが便秘を治す基本的な食習慣、生活習慣となっています。当院では便秘にならないアドバイスをを行っております。また、便秘のお薬の処方しております。お気軽にご相談ください。

