



こどもクリニックニュース

NO. 105 平成20年9月1日発行

10月までの休診の予定

9月6日(土) 職員旅行のため

院長の予定 (2008年10月まで)

9月	9日	(火)	二種混合	南小
	25日	(木)	ポリオ	保健センター
	29日	(月)	3才健診	保健センター
10月	20日	(月)	3才健診	保健センター
	21日	(火)	二種混合	水深小
	30日	(木)	就学児健診	水深小

これらの日は午前の受付を12:00前に締め切ることがあります。また午後の診療開始時間が多少遅れることがあります。

インフルエンザワクチン・予約開始

9月8日(月)より今シーズンのインフルエンザワクチンの予約を受け付けします。

接種開始は10月21日(火)の予定です。

例年同様に、通常の診療時間や昼の予防接種専用時間、一部の土曜日の午後に「インフルエンザ専用の時間帯」を設定します。通常の診療時間は一般の患者さんと同じ待合室で待機することになりますし、一般の患者さんの診療を優先するために、予防接種の予約人数を制限しています。できるだけ土曜日の午後の専用時間に接種されることをお勧めします。予約の申し込みは受付窓口へどうぞ。電話でも予約可能です。

ワクチンの接種回数と接種間隔

中学生以上の方は1回の接種で十分だと言われています。それ以下の年齢の方は2回接種をおすすめします。接種間隔は3~4週間がベストだと言われていますが、体調などによる多少の増減は構わないと思います。

工事のお知らせ

当院は開院して10年が経過しようとしています、次第に建物の老朽化(屋根や外壁の劣化)が進んでいるようです。そのようなわけで、近々保全工事を実施いたします。

9月初めから中旬にかけて改修・塗装工事を順次進めてまいります。天候により若干遅れる可能性があります。ご迷惑をおかけしますが、どうかご了承ください。工事業者に対しては十分な安全対策をお願いしておりますが、何かお気づきの点などありましたら院長やスタッフまで遠慮なくお申し出ください。



感染症の情報

ほとんどの感染症が少なくなってきました。ヘルパンギーナと手足口病、水痘はまだ目立ちますが、やはり減少しています。しばらくはこの状態が続くものと推測されますが、幼稚園や学校の集団生活が始まると、いくつかの感染症が流行し始めるのが毎年のパターンです。水痘やおたふくかぜはワクチンで予防できますので、今の時期にぜひ接種をご検討ください。

麻疹の患者さんも、全国的にほとんど発生が見られなくなりました。ただし引き続き注意を要する感染症であることに変わりはありません。1才児、小学校就学前の幼児、中学1年生、高校3年生など、公費のMRワクチン接種対象となっている方はできるだけ早く接種されることをお勧めします。

病気の時は、お風呂はダメ???

昔?から「熱が出たり風邪をひいている時はお風呂はだめ!」と言われていました。病気で受診した時にお医者さんに指示されることもあるようですが、そもそもこれは正しいのでしょうか。お風呂に入るといことは、身体に有害な行為なのではないでしょうか。そんなことはない筈です。私は以前の日本のお風呂事情が、このような習わしの原因になったのではないかと考えています。

今でこそほとんどすべての家庭にお風呂(いわゆる内風呂)がありますが、半世紀くらい前までは内風呂のある家庭は少数だったと思います。当時お風呂に入るためには、洗面器やタオルを持って自宅近くの銭湯に通っていたのではないのでしょうか。そして帰りの道「湯がめ」を防ぐために、身体の芯まで温めようと、のぼせるほどの長風呂をしていたのではないかと思います。これでは確かに問題があるでしょう。長風呂すると体温は上がり脈は速くなって、心臓には運動した時と同じような負担がかかります。もともと熱が出たり病気で食欲が落ちて元気がない時に、このような入浴をしては体調が悪化するはずです。それならやっぱり病気の時のお風呂は控えたほうがいいのでしょうか?

ここは発想を変えましょう。湯冷めしなければいいのです。今は内風呂ですから、お風呂を出た後すぐに体を拭いて服を着せれば大丈夫。夏は全く問題ないでしょうし、冬場でも居間を温めておけば、そこで着替えればいいだけのことでしょう。あとは余計な長風呂をしないこと。それほど難しい事ではないはずです。汗ばんで汚れた肌をそのままにしていたら、皮膚のトラブルまで増えてしまいます。お母さんたちが時間をかけて拭いてあげるくらいなら、程よい湯加減のお風呂に1分間ザブンと入ってさっさと出れば、身体も心もすっきりするのではないのでしょうか。もちろん、ぐったりして立ち上がる元気もないような場合は別です。

このような理由で、私は「**熱や咳・鼻水・下痢などがあっても、患者さんが元気で入浴を希望していれば、汗を流す程度の入浴やシャワーは問題無い**」と考えています。くれぐれも気を付けて頂きたいのは、体力を消耗させない入り方です。のぼせるほど長風呂したり、寒い脱衣場で湯冷めしたら病気の回復が遅れるかもしれません。入浴させることが不安であれば無理に入れないでも良いと思いますが、軽いカゼ症状があるからといって何日も(極端な場合は1週間以上も)お風呂を我慢する必要はないと思います。

今年の休日診療

加須市市内の小児科医が輪番で、冬季の休日の午前中に「小児科休日診療」を行ってきましたが、加須市や近隣の町からの要請があり、今年は11月から開始することとなりました。3月までの5ヶ月間です。当番の割り当ては、9月末に担当者が集まって会議を行って決定される予定です。決まりましたらお知らせします。加須市のホームページでもご覧いただけます。

日曜日も診療している小児科

私が個人的に知りうる範囲で、日曜日に通常の小児科診療をしている近隣の医療機関をご紹介します。

高木クリニック (旧高木病院) 久喜市下清久
0480-23-6211
日曜日午前・午後(17:00まで)

香日向(かひなた)クリニック 幸手市中川崎
0480-44-3001
日曜日午前(12:30まで)

桶川駅前こどもクリニック 桶川市
048-789-3222
日曜日午前(12:00まで)



こどもクリニックニュースの無料郵送サービスをしています!

郵送をご希望の方は、受付けでお申し込み下さい
当院のホームページ <http://www.tomonaga-kc.com>

携帯用ホームページ

携帯電話用に、簡易版のホームページを開設しました。休診の予定や感染症の情報(週報)がご覧いただけます。また「院長のブログ」にもリンクしています。

<http://www.tomonaga-kc.com/mobile.html> 又は下記のQRコードをご利用ください。

