



QRコードで  
携帯サイトへ  
簡単アクセス

**MPC**

# まつだ元気っ子通信



鳥取県倉吉市新町3丁目1178 TEL: (0858) 22-2959 FAX: (0858) 22-2977

E-mail: [rmatsuda@apionet.or.jp](mailto:rmatsuda@apionet.or.jp) URL: <http://www.mpc-kodomo.sakura.ne.jp>

予約専用URL <http://www.matsudasyounika5489.com>

いよいよ夏本番となってきました。夏休みに入り生活が乱れがちになりますので、早寝早起きをし食事もしっかりと規則正しい生活を心がけましょう。暑いこの時期は海や川、プールなどで遊ぶことが多くなります。遊泳禁止区域など、危険な場所では泳がない、子どもだけの水遊びはさけるなどして水の事故を防ぎましょう。夏に花火はつきものですが、花火の煙で喘息発作が起こることがあります。タバコの煙はもちろん、線香の煙でも喘息発作が起こります。喘息のある方は煙を吸わないよう吸わせないよう気をつけましょう。



## 8月の予定

※詳しくはホームページ・QRコード/院内のボードに記載してありますのでご覧ください。  
この他にも変更になることがありますのでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 午後受付 6時まで	8	9 午後受付 6時まで	10	11	12
13	~お盆休み~		15	16	17 午後受付 6時まで	18
20	21	22	23	24	25	26
27	28 午後受付 6時まで	29	30 午後受付 6時まで	31		

## 【変更内容】

- 7(月) 会合のため午後受付6時まで
- 9(水) 会合のため午後受付6時まで
- 14(月)~15(火) お盆休み
- 18(金) 会合のため午後受付6時まで
- 28(月) 会合のため午後受付6時まで
- 30(水) 会合のため午後受付6時まで

診療時間 8:30~12:00  
15:00~18:30

休診: 木曜日午後・日曜日  
祝祭日



### まつだ小児科で早朝/ノルディックウォーク♪

毎週木曜日 朝6時半からノルディックウォークをしています。  
まつだ小児科から打吹公園までの約20分程度のコースです。  
(ノルディックポールを使ってみたい方は、火曜日までにご連絡  
いただければポールを準備いたします。子ども用もありますの  
でお問い合わせください(無料)

雨天・悪天候の場合は中止とさせていただきます。

### 院長担当健診の予定

- 8/ 8(火) 三朝町5歳児健診
- 23(水) 北栄町3歳児健診
- 29(火) 三朝町3歳児健診

## < 予防接種 >

予防接種の時間帯はありません

一般外来の診察時間内

午前9時~11時まで 午後3時30分~4時30分まで  
(木曜日は午前9時~10時30分まで)

ワクチンの準備などがありますので

あらかじめ受付(電話: 22-2959)ご予約ください。

電話でのお問い合わせは

午前9時~午後5時00分をお願いします。

## < 健診 >

完全予約制 (3~5人)

毎週 月・火・水・金・土 午後1時半~3時まで

ご希望の方は**お早め**に受付でお申し込みされるか、  
お電話(受付22-2959)でご相談ください。

## 小児科休日診療のご案内

場所: 厚生病院 TEL: 22-8181

時間: 午前10:00~午後1:15

中部小児科医会の会員が小児救急を担当しています。

当院院長の担当日は **今月ありません。**



## インターネット予約のご案内



従来の電話による診療予約に加え携帯電話・パソコンからの  
**インターネット予約**が可能となりました。どうぞご利用ください。

### 【お願い】

学会、会合等の都合により受付を早く終了することがあります。

1ヶ月ほど前から院内に表示してありますのでチェックしていただくと助かります。  
ホームページ(HP)もご確認いただければ幸いです。

お間違えのないよう受診してください。皆様のご協力をお願い致します。

☎ 予約電話番号 23 - 5489 (ニイサン ハゴヨyak)

# 熱中症



熱中症とは、暑い環境によって生じる健康障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に大きく分かります。熱中症になりやすいのは、最高気温が35 以上の猛暑日など気温が異常に上昇する時期です。また、高温多湿の時も注意が必要です。

	症 状	対 応
度	<b>体温 正常～軽度上昇</b> ・顔面蒼白・大量の発汗・めまい・たちくらみ・生あくび・腹痛・嘔吐・頻脈・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)	<b>応急処置</b> ・安静・水分補給・冷却 症状が改善されない時や自力で水分摂取出来ない時は医療機関へ
度	<b>体温 38～40</b> ・顔面蒼白で冷汗がある。ぐったり・ふらつき・頭痛・嘔吐・悪寒・頻脈	点滴が必要です 医療機関へ
度	<b>体温 40 以上</b> ・顔面紅潮、発汗なし(初期にはみられることも)・皮膚、舌の乾燥・頭痛・嘔気・嘔吐・手足の運動障害・血圧低下・多呼吸・呼吸抑制・意識障害、ケイレン	救急車を呼び大至急医療機関へ

## 熱中症予防

水分補給(電解質液)、部屋を涼しくする、休憩をとる、栄養を摂る

## 対 策

顔が真っ赤になり、頭痛やめまい、言動が不自然だったり、意識が混濁している場合など、見た目の変化が顕著な時は、風通しのよい日陰に運び、衣類を緩め、頸部・脇の下・太ももの付け根などを冷たいタオルや氷のうで冷やして、スポーツドリンクやOS-1、少量の塩を加えた水(電解質液)を補給させましょう。

# あせも



汗の出口がふさがれて炎症が起こったもので、ひたいや首まわり、胸、背中など汗の出やすいところで多くみられます。

## 《家庭で気をつけること》

汗をかいた状態のままにしない

- ・汗を吸いやすい肌着を身につけましょう。(木綿・ガーゼ)
- ・汗をかいたらこまめに着替えましょう。
- ・お風呂やシャワーで汗を流しましょう。(裸でいるとかえってあせもがしやすいようです)

涼しくする

- ・クーラーを使う(室内が冷えすぎないようにしましょう)
- ・扇風機を使う(遠くから微風で直接風が当たらないようにしましょう)

人が体温を一定に保つことができるのは、汗腺の働きによることが大きいと言われています。いつも快適な環境におかれると体温調節をする必要がないので気温の変化についていけなくなってしまいます。汗をかくことは大切なことです。汗を放置しないことが大切です。あせもがひどい時は薬が処方されるので指示通りに使いましょう。

## ☆ 今月のおすすめ絵本 ☆



### 『おとうさんのちず』

ユリ・シュルヴィッツ / 作 さくま ゆみこ / 訳

戦争であちこちが火の海に。逃げるために家族はとおいとおい東の国へ食料も十分でない暮らしをしていたある日お父さんがパンを買いに市場にパンを買いに行ったはずのお父さんが買ってきたものは……  
実話を絵本にして書かれた作品ぜひ読んでみてください！

紹介：中西(事務)



おすすめ絵本は、当院待合室にもおいてあります。