



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>

少しずつ暖かくなり、スギ花粉が飛び始めます。

天気のよい風の強い日は花粉が大量に飛び、去年まで花粉症に縁がなかった人も「鼻がムズムズする」などの症状がでてくることもありますので、花粉症が疑われる場合は早めに受診しましょう。花粉症のシーズン前から薬を飲むことによって、アレルギー症状をやわらげ快適に過ごすことができます。当院ではアレルギー専門医として、成人の方にもお薬を出していますのでご相談ください。

**【舌下免疫療法】**原因となっている抗原(アレルゲン)を体内に入れて、少しずつ量を増やしながらか症状が出ないように免疫をつけていく根本的な治療です。ダニやスギの抗原を口の中(舌下)に入れる舌下免疫療法は、子どもでもできるようになりましたが、3年は継続する必要があります。大人の方も行っていきますので、ぜひチャレンジしてみてくださいはどうか？

## 3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 午後受付 6時まで	2
3 厚生病院 休日担当	4 午後受付 6時まで	5 午後受付 6時まで	6	7 <b>休診</b>	8 <b>休診</b>	9 <b>休診</b>
10	11 午後受付 6時まで	12	13	14	15	16 午後受付 5時まで
17	18	19	20 午後受付 6時まで	21 <b>午後休診</b>	22	23
24/31	25	26	27	28	29 午後受付 6時まで	30

## 【変更内容】

- 1(金) 会合のため午後受付6時まで
- 4(月) 会合のため午後受付6時まで
- 5(火) 会合のため午後受付6時まで
- 7(木)~9(土) 研修のため休診
- 11(月) 会合のため午後受付6時まで
- 16(土) 会合のため午後受付5時まで
- 20(水) 会合のため午後受付6時まで
- 22(金) 会合のため午後休診
- 29(金) 会合のため午後受付6時まで

## 院長担当健診の予定

- 3/ 5(火) どんぐり保育園健診
- 6(水) 三朝町5歳児健診
- 12(火) 倉吉市3歳児健診
- 26(火) 三朝町6ヶ月健診

**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**



## 予防接種は終わりましたか？

年度末なので3月いっぱい期限が切れる予防接種があります(麻しん風しん混合ワクチン2期)。接種券を確認して期限が切れる前に接種しましょう！

## < 予防接種 >

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時までお願いします**

## < 健診 >

**完全予約制 (3~5人)**

毎週 月・火・金 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 3月3日(日) です**

## 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 (ニイサンハゴヨヤク)**



# 赤ちゃんが泣いて困った時

生まれて間もない赤ちゃんは泣くことでしか意志を伝えることができません。まずは目の前の赤ちゃんがなぜ泣いているのかよく観察することからはじめましょう。

**赤ちゃんが泣いてどうしたらいいか困った時は、まず声をかけながら3つのことをしてみましょう！**

抱っこしてあげる  
おっぱいをあげる  
オムツを替える



他にも思いつくこといろいろ試してみましょう。  
例えば…… 首を支えてたてに抱き、背中を軽くトントンしたり歩いてみたりする  
音楽をかけたり、うたを歌ったりする。  
おくるみにくるんであげる

ドライブに出かけたりすると泣き止む赤ちゃんもいます。



いろいろ試してみて泣き止まないこともあります。そんな時は……

赤ちゃんのそばを離れて一息つきましょう。赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、赤ちゃんの見える少し離れたところで、お茶を飲んだり、音楽を聴くなど気分転換をしてもいいでしょう。赤ちゃんが泣き止まなくてイライラすることは誰にでもあります。

育児で不安なことや気になることがあれば1人で悩まず、小児科医やスタッフ、地域の保健師さんなどに相談しましょう。

## 病気になっても慌てないで！

お子様の体調の異変に気付いたら、いつ頃からどんな症状があるか？病院を受診する際には、嘔吐・下痢など何回あったか、症状を時系列で記録して、持って行くと、経過も説明しやすくなるのでおすすめです。

### 「家庭でできる症状別ケア」

#### 咳が出る時

- ・こまめな水分補給や室内の加湿で痰を出やすくしてあげましょう
- ・水分が不足すると痰がねばくなって咳き込んでとれません
- ・布団を折りたたみ、背中にあてて、体の状態を高くて寝かせると軽くなる場合もあります

#### 鼻水・鼻づまり

- ・加湿や入浴、こまめに水分補給する事で症状が和らぐことがあります
- ・鼻吸い器などを使って吸引すると、鼻の通りがよくなり呼吸が楽になります

#### 熱がある時

- ・熱が高くても機嫌が良く、尿が出ていれば翌朝まで待っても大丈夫です
- ・悪寒など手足が冷えている時は温め、暑そうな時は薄着で過ごしましょう
- ・38.5 以上の熱があつてぐずったり、しんどそうな時は解熱剤を使って様子を見ましょう

#### 嘔吐がある時

- ・嘔吐の量や回数・吐物の色や血液が混じっていないか等を観察しましょう
- ・吐く時は、抱き起して背中をさするか、寝ている顔を横向きにし吐物が気管に入らないようにしましょう
- ・嘔吐後しばらくお腹を休ませてから、経口補液(イオン飲料)を少量ずつから始め、徐々に回数を増やして与えましょう(飲めない時は湯冷ましや番茶、ジュース等でも良いでしょう)

#### 下痢がある時

- ・下痢の回数や色、粘液便・血便がないかなどを観察し、受診時に便を持参しましょう
- ・下痢が頻回にある時はお風呂は控え、ぬるま湯で臀部を洗い流し清潔にし、こまめに水分補給をしましょう



### こんな時は医療機関を受診しましょう

- ・熱が低くても顔色が青白く、呼吸が苦しそうだったり、痙攣があった時
- ・38.5 以上の熱が3日以上続く時
- ・尿の出が少なく、皮膚の張りがなく、唇が乾き、泣いても涙が出ない時
- ・短時間で何度も嘔吐を繰り返す時・グッタリしている時
- ・1日の下痢の回数が10回以上・顔色不良・粘液便・腹痛を伴う時

## 今月の

## おすすめ絵本

『おおきくなりすぎたくま』

リンド・ワード / 文・画 渡辺茂男 / 訳



ジョニーの家だけない熊の毛皮。じゃあ僕が狩りに行くと、出かけたジョニーは、可愛らしいこぐまに会い思わず連れて帰ります。こぐまと心通わす日々から、やがておおきくなりすぎたくまとの別れの日が来ます、、、セピア色の絵が、お話を引き立てます。

紹介：紗穂ママ



おすすめ絵本は、当院待合室にもおいてあります。