



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 URL: <http://www.mpc-kodomo.sakura.ne.jp>

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

日に日に暖かさが増し、気分もウキウキした春の季節になりました。スギをはじめ、春の花粉症の人にとってはつらい時期です。外出の時にはマスク・花粉症用のメガネを着用し、衣類もナイロン系で花粉をはらいやすいもの、つきにくいものを着ましょう。家に入る前に、まず花粉を衣類からはらい落とし、帰宅後は、手・目・鼻を洗い、うがいをするなどして、花粉対策をしっかりとしましょう。布団や洗濯物も花粉がつかないように家の中で干し窓も開けないようにしましょう。

春は入園式や入学式など新しいスタートをきる時期で、子ども達も緊張したり、ストレスがかかったりします。生活習慣が乱れないように規則正しい生活リズムを身につけ、新年度がスムーズにいこうお子さんをしっかりと応援しましょう。

4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	4	5 午後受付 5時まで	6
7 厚生病院 休日担当	8	9	10	11	12 午後受付 6時まで	13
14 厚生病院 休日担当	15	16	17 午後受付 6時まで	18	19	20
21 午後受付 6時まで	22	23	24	25	26 午後受付 6時まで	27
28	29	30 通常通り	5/1	2 午前のみ 診療	3	4 厚生病院 休日担当

【変更内容】

- 1(月) 会合のため午後受付6時まで
- 5(金) 会合のため午後受付5時まで
- 12(金) 会合のため午後受付6時まで
- 17(水) 会合のため午後受付6時まで
- 22(月) 会合のため午後受付6時まで
- 26(金) 会合のため午後受付6時まで
- 4/30 は通常通り8:30~18:30まで診療
- 5/2 は8:30~12:00までの午前の診療となります

院長担当健診の予定

- 4/ 15(月) 明倫小学校4.5.6年内科健診
- 16(火) 三朝小学校内科健診
- 17(水) 北栄町3歳児健診
- 18(木) 三朝小学校内科健診
- 22(月) 明倫小学校1.2.3年内科健診
- 23(火) 三朝町6ヶ月健診
- 24(水) みささこども園
- 26(金) 三朝小学校内科健診

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



まつだ小児科で 早朝/ルディックウォーク

4/4(木) 朝6時50分からルディックウォークを再開します。毎週木曜日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。(ルディックボールを使ってみようの方は、火曜日までにご連絡いただければボ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)

< 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 4/7・14(日) 5/4(土) 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 (ニイサンハゴヨク)

4月スタート新生活の始まりです！



入園、入学、進級など4月は生活リズムが変わることが多くなり、大人だけでなく子どもたちも大きなストレスを感じます。ストレスの感じ方も子どもによって異なり、ストレス反応としての症状の表われ方も様々です。新しい環境に慣れるまでの時間も個人差があります。「子どもはすぐになじむもの」とは限りません。時間経過とともに少しずつなじめるようになります。ゆったりとした気持ちで見守ってあげましょう。

- ・子どもも大人以上にまわりの環境の変化に影響を受けます。
- ・お母さんをはじめ、家族は普段と変わらない態度で接し、安心感の得られる環境を作ってあげましょう。
- ・時には抱っこしたり、一緒に寝たりして甘えさせることも大切です。

入園・入学の不安は子どもも大人と同じです。大人も時間のゆとりをもって、ゆったりとした時間の中で子どもの話をしっかり聞いてあげましょう。



水痘（みずぼうそう）

水痘は、水痘・帯状疱疹ウイルスによっておこる感染力が強い感染症です。多くの場合重症になることは少ないですが、まれに重症化して亡くなることもあります。水痘は生後6か月から4才頃に多くかかります。しかし、2014年10月から水痘生ワクチンが定期接種化され、1才になったら1回、1回目の接種後3か月以上間隔をあけて2回目を3才になるまでに接種するようになり、定期接種対象年齢を中心とした患者数の減少によって流行は減ってきました。水痘にり患した人は、治っても体内（神経根）にウイルスがひそんで、免疫力が下がった時にふたたび帯状疱疹として発症することがあります。知覚神経（痛みを感じる神経）を通して知覚神経を傷つけながら、再び皮膚に出てきます。神経痛は激しいことも多く、帯状疱疹そのものや、後の神経痛を少しでも軽くするために、水痘にかかったことのある高齢者に対しても、日本でも水痘ワクチン接種が行われるようになってきています。

【症状】

38 前後の熱とともに、胸や腹部を中心に頭皮や目、口の中の粘膜にいたるまで、全身にかゆみのある赤い発疹が広がります。発疹は2～3ヶ所だけで終わる軽症から、顔・頭を含め全身に出る人まで様々です。発疹は一度に全部出るのではなく数日かけて徐々に出現し、様々な段階の発疹が混在するのが特徴です。発疹は徐々に水疱（みずぶくれ）になり痂皮化（かさぶた）して黒くなり、1週間ほどで全てかさぶたになり、登園・登校できるようになります。

【家庭でのケア】

引っかき傷をつくらないように爪を切って、手・皮膚は清潔に保ちましょう
発疹が痂皮化するまではお風呂の湯船にはつからずシャワーにして、皮膚は清潔にしましょう

【治療】

かゆみがひどい場合は、かゆみを和らげる抗ヒスタミン薬などのかゆみ止めを内服します。
抗ウイルス薬を内服しますが、入院する様な重症例では静脈注射を行なう事もあります。
水疱が壊れ化膿したら、抗生剤を処方する事もあります。

【予防】

水痘・帯状疱疹ワクチンの接種
1才過ぎれば定期接種で無料で接種できます。3ヶ月以上あけて2回目を接種すれば、かからないか、かかっても軽症ですみます。かかると、こども園や学校を1週間ほど休むことになるので、3才までに接種を済ませるようにしましょう。
また、帯状疱疹の予防のために50才以上で、自費で帯状疱疹予防のワクチンを接種することが出来ます。
(水痘患者と接触があった場合、72時間以内にワクチン接種をすることで、発症予防、または症状の軽減が期待できます)



今月の おすすめ絵本

『そらまめくんのぼくのいちにち』

なかや みわ / さく

そらまめくんは朝目がさめて顔を洗って、あさつゆを飲んでたんぼぼばたけへお出かけ。そこには白いわたげがたくさん！そらまめくんは大きなわたげのふわふわベッドを作りお友だちに見せようと思いますが…そらまめくんとお友だちの楽しい1日が描かれています



紹介：事務:中西

おすすめ絵本は、当院待合室にもおいてあります。