



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>

毎日暑い日が続く、暑さで体調が崩れやすくなっています。十分な睡眠をとり、室外と室内の温度差が大きくなりすぎないように気をつけましょう。また、暑い日差しの中で、紫外線を浴びすぎると、皮膚に強いダメージを受けます。外に出るときは帽子をかぶったり、UVクリームをつけたりして、紫外線対策をしましょう。室内でも熱中症を起こすことがあるので、水分もしっかり取りましょう。

また、夏になると、保育園や学校など、プールに入る機会が多くなります。プールに入った後は、目を洗い、特にアビ-の方はきちんと体を洗ってから、外用薬をつけてスキンケアを行いましょう。



7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 6時まで	6
7 厚生病院 休日担当	8	9	10	11	12 午後休診	13 休診
14	15	16	17	18	19	20 午後診察 5時から
21	22	23	24 午後受付 6時まで	25	26	27 午後休診
28	29	30	31			

【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6時まで
- 12(金) 学会のため午後休診
- 13(土) 学会のため休診
- 20(土) 会合のため午後の診察5時から
- 24(水) 会合のため午後受付6時まで
- 27(土) 学会のため午後休診

院長担当健診の予定

- 7 / 9(火) 倉吉市1歳半健診
- 23(火) 三朝町5歳児健診
- 30(火) 三朝町1歳半健診

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/ノルディックウォーク

毎週木曜日朝6時50分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)

< 予防接種 >

予防接種の時間帯
毎週月・火・水・土 午後3時

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・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。
当院院長の担当は7月7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)

起立性調節障害

小学校高学年から高校生の年代に起きやすい病気です。
自律神経のバランスが乱れることにより、立ちくらみやめまい、頭痛、腹痛などさまざまな症状が起こります。

? どうして立ちくらみが起こるのか?

自律神経は起立した時に血管をひきしめて血液が下半身に集まらないように調節しています。自律神経が乱れると血液が下半身に集まり、脳貧血の状態になり、立ちくらみなどの症状がでます。



家庭で気をつけること

- ・夜ふかしや朝食を抜いたりせず、早起き、早寝で規則正しい生活を心がけましょう。
- ・目がさめたら窓を開け、朝日を浴びましょう。
- ・成長とともにしだいに良くなることが多いのですが、他の病気のこともあるので、すっきりしなければ一度はかかりつけ医の診察を受けましょう



乳幼児期の鉄欠乏性貧血

体の中の鉄分は、血(赤血球)をつくる大切な材料です。鉄分の蓄えがないと血をたくさんつくれなくなって、貧血(血がうすい)になります。体重が急に増えていく乳幼児期、特に生後6ヶ月以降は赤ちゃんの時に母さんからもらった鉄分の蓄えが少なくなってきます。鉄分の不足による貧血が長く続くと、成長発達に影響が出る事があります。

【乳幼児の貧血の主な症状】

- ・青白い顔色
- ・唇の赤みが薄い
- ・口の端が切れている
- ・眼の粘膜(眼瞼結膜)の赤みが少なく白っぽい
- ・爪がスプーンのように反り上がる
- ・食欲が落ちる
- ・生気がない、疲れやすい
- ・呼吸が早い

【診断】

- ・血液検査で、血中のヘモグロビンの濃度を調べます。(乳幼児は症状を訴えることが出来ないため、検査で確認しましょう)

【治療法】

・鉄剤の投薬

血液検査で鉄分の不足による貧血と分かったら、鉄剤(シロップなど)を貧血の程度に応じて飲みます。

・食事療法

(鉄分を多く含む食品)

まぐろやカツオなどの赤身、レバー、牛肉、鶏肉、ほうれん草、小松菜、プルーン、レーズン、ドライフルーツ、納豆、高野豆腐、しらす干し、ひじき等

鉄分の吸収を良くするために必要な、ビタミンCを多く含む果物なども合わせて食べることも大切です

治療が終わった後も鉄分の多い食品を取るよう心がけ、貧血が再発しないようにしましょう

今月の おすすめ絵本

『ばばあちゃんのアイス・パーティー』

さとうわきこ / 作 佐々木志乃 / 協力



あつい日に、ばばあちゃんと子どもたちがこおりのおかしを作ってアイスパーティー！
ジュースやキャラメル、ゼリー ミニカーやどんぐりまで！
さぁーどんなこおりのアイスができるかな？
暑いこの時期にいろいろなものを作ってみたいはいかがですか(^^) /

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。