



すくすく



新年あけまして
おめでとーうございます

今年もよろしく願います



かねはら小児科 金原 洋治

だいじょうぶだいじょうぶ

私達は大人になっても、予測がつかないことに出会つと不安で心が落ち着かなかたり、パニックになってしまうことさえあります。子どもたちは、成長の過程で様々な未知の出来事に出会います。新しい体験は新鮮で感動的で成長の糧なのですが、一方では不安な体験でもあります。そんな時、まわりの人から「だいじょうぶだよ」といふ一言で、気持ち落ち着き、安心して新しいことにチャレンジ出来るようになります。

最近、児童図書専門店のでもの広場で『だいじょうぶだいじょうぶ』という講演

社で講演本に出会いました。主人公のほくとおじいちゃんとの触れ合いの本です。おじいちゃんとおぼくは毎日散歩し新しい出来事を体験します。ほくにとおぼくは、わくわくする楽しいことが多いいのですが、怖いことや困ったことにも沢山出合います。その度に、おじいちゃんが手を握り、「おまじないのまじないをいってあげよう」といって、おまじないのまじないをいってあげます。少々失敗して、おぼくは大きくなります。少々失敗しても、怖いことがあっても大丈夫といふ

安心感をおじいちゃんおぼくにも伝えてくれるのです。そんなおじいちゃんも随分年をとりました。だいじょうぶをいふのは、今度はほくの番だ。こんな内容の本です。



子どもたちが、自分の持っている力を伸ばしてゆくには、自分の大好きなことに没頭する無限の時間や、失敗しても大丈夫といふことができる『心の安全基地』となる大人の存在が必要です。昔と比べると子どもたちは自分の好きなことに没頭できる時間が少なくなっています。だいじょうぶをいふおじいちゃんやおぼくは、おぼくとの触れ合いの機会も少なくなっています。少年時代においては、父母や先生など子どもたちのまわりの大人たちが、だいじょうぶをいってあげる役目を果たす必要性を痛感します。また、私たち大人にも、だいじょうぶをいってあげる誰かの存在が必要で

私、おぼく、毎日出会う子どもたちやおぼくおぼくのお父さんたち、だいじょうぶをいってあげる存在になりました。考える年の始めです。

インフルエンザQ&A

インフルエンザの診断

鼻汁や咽頭ぬぐい液を綿棒で採取し検査します。結果は10分位で分かります。流行期には、外来が混雑し待ち時間が長くなるので、すべての患者さんに検査することは困難です。園や学校などの流行初期などに医師の判断で行います。検査希望の方は申し出て下さい。

インフルエンザの治療

検査や流行状況からインフルエンザAかBかを判断し、それぞれに効く抗ウイルス剤を投与します。内服薬と吸入薬がありますが、乳幼児では内服薬しか使用出来ません。発病後2日以内に使用しないと効果が少なくなるので、早めに受診しましょう。あじは咳・鼻汁・熱などへの対症療法です。

インフルエンザと解熱剤

小児では解熱効果は強くありませんが、アセトアミノフェン（アンヒバ座薬・カロナール散・錠）が最も安全です。解熱効果の強いボルタレンやポントールは使用できなくなりました。

一月の休診日

一月九日（水）午後 山口県教育委員会

メディカルサポート研究会

知ってますか？ 医療費控除！

かねはら小児科がお世話になって、さつか会計事務所の塩満千寿さんに医療費の控除についてアドバイスをさせていただきました。

年間に医療費が10万円を超えた部分について医療費控除を受けることが出来るのは皆さんご存知だと思いますが、病院・調剤薬局などで支払ったもの以外に、も次のようなものが控除の対象になるのをご存知でしょうか？

通院費 医師の送迎の費用（往診費）
指圧師・はり師・きゅう師または柔道整復師の治療代 海外旅行中の疾病治療費 歯列矯正費用 流産費用 厚生大臣認定運動型健康増進施設の利用料（運動療法処方箋が必要） 市販の力ゼ薬代

通院費に関してはガソリン代は対象外なのですがバス代、急病の時のタクシー代など領収書がなくても『医院までバス往復600円』『子供の急な発熱で医院までタクシー利用1500円』とメモ書きで十分なんですね。

指圧師等への支払いは、例えば肩こりが原因で頭痛がする、など何か症状があつてそれを治すためのものであれば控除の対象となります。

また厚生大臣認定運動型健康増進施設

というのは普通のスポーツジムなのですが、高血圧・糖尿病などの治療のため利用した施設の利用料が医療費控除の対象となるんですね。これは医師の運動療法処方箋に基づいて行われたものに限られますが、残念ながら下関にはこのような施設はありません。

医療費控除というのは15万かかったら10万を超える部分が全部戻ってくるわけではなくて、5万の10%あるいは20%（各人の税率によってことなりませう）なんですね。医療費15万使っても5千円かあ・・・と思うことややはり健康で病気になるのが一番！と思いますが予期せぬ病気やけがの時、少しでも税金の負担を少なく出来るように小額の支払いであっても領収書をとっておくことが大事ですね。医療費積なるものを作るとにかく領収書・交通費のメモをポンポン入れておくといいですよ。

控除対象の期間は1月～12月までが単位ですので歯医者は1月からかかって12月中に終わらせる！とか家族総出で歯医者にかかる！など年をまたがないで1年中に集中させた方がいいですね。



おすすめの本

子どもの心 探検隊

斎藤次郎 著 赤ちゃんとママ社

お母さんの思いのままになっていた赤ちゃんが成長とともに人見知りを始めたり「いや！」といったり、こわがり、ケンカをしたりと子育てに悩みますね。

子どもの「いや！」は成長の証。子どもはみんな「いやいやえん」です。大らかに認めてやって下さい。「こわがる」ことは悪いことではなく、むしろとても大切なことでもあります。又、子どもはユーモアの天才なのです。でもおとなに心の余裕がないと、そのユーモアが通じない。子どものおしゃべりに笑えるかどうか、おとなの心の健康のバロメーターと頷ける箇所もあります。

著者の子育て体験も踏まえつつ具体的に書かれています。

子どもの心の探検にさあどうぞ



おふろだいすき

松岡享子 著 福音館

ほくがいつものように、あひるのプッカをつけておふろに入り体を洗っていると「かめ」が「ペンギン」が「オットセイ」が「かば」が「くじら」が出てきて、ほくどのおしゃべりが始まります。

お母さんが「よくあったまった？あがつらっしゃい」と声をかけおふろのドアを開けるとともに「くじら」や「かば」などの動物たちが隠れてしまいます。ほくはお母さんの広げるバスタオルの中に入っています。

ページをめくるごとに動物たちが増えてゆき、夢広がる絵本です。おふろも楽しくなりそうです。



外来文庫にあります（貸し出し可）



みかんチャンの一口メモ 熱さましの使い方を教えて



熱さましは、熱による苦痛を一時的に軽くするために使います。

38.5 以上の熱で、

気分が悪そうにしている

水分が取れない

眠れない



時に使います。

39 以上あっても元気そうに遊べる時には使わなくてもいいです。

6～8 時間以上あけて使ってもいいですが、1日3回以内にしてください。

編集後記

草木も眠る丑三つ時、私の元に1通のメールが届きました。指示通りに夜空を見上げると・・・なんと！空から星が降って来てるではありませんか！そう、しし座流星群です！皆さんは御覧になりましたか？半分寝ぼけてたせいもありますが、夢の世界にいるようでした。あの星の数だけ願い事があるのかな？皆があつた星に向かって願えばいつか戦争は終わるのかな？等と思いつつ又眠りについた私でした。 BY ももプリン

院内報へのご感想・ご要望・イラストなどをメールにて受け付けます
 メールアドレス yonekita-k@jcom.home.ne.jp 米北まで

外来に直接持って来て頂いてもOKです。