



# すくすく

NO.30 平成20年1月4日発行



ちよつとプラス・ワン!!

院長 金原洋治

明けましておめでとつございませう。新しい年を迎え、この春でかねはら小児科は十年目を迎えます。

十歳は、子ども達の成長の節目で、自分の内面を見つめ、大人へ向かう大きなステップの時期でもありません。スタッフ一同、気持ちを新たに、子ども達やお父さん、お母さん方に役立つクリニックになるよう努力を重ねて行きたいと思っております。今年が、子ども達や皆様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。

昨年の秋、美祢市の親の会「ひだまりの会」のイベントに招かれ、素敵な歌に出会いました。会場の伊佐小学校は山の麓の小さな学校でしたが、晩秋の紅葉に抱かれた小学校は、私も田舎の出身なのでとても懐かしく、心が暖かくなりました。少し早めに到着できたので、福祉作業所でつくられたおいしいパンと珈琲をごちそうになった後、仲良しの学校の先生方三組のご夫婦で構成される素敵なバンド「きんぴらごぼう」の演奏を聞かせていただきました。いくつかの曲のなかで一番心に響いたのが、オリジナル曲の「プラス・ワン」という曲でした。歌詞ははっきり覚えてないのですが、日々の平凡

な暮らしの情景を歌にしたものでした。私の講演のテーマが、「親と子の笑顔が輝く町へ!!」でしたし、曲想が講演のコンセプトにも似ていたので、とても心に響いたのだと思います。

「プラス・ワン」の曲をイメージして、私が朝起きてから寝るまでの平凡な出来事を歌にしたらこうなります。早朝に入れた珈琲の濃さが丁度良くてプラス・ワン、妻が焼いてくれたトーストがこんがり焼けていてプラス・ワン、朝うんちがいつぱい出てプラス・ワン、出勤途中の車が信号にひっかからなくてプラス・ワン。

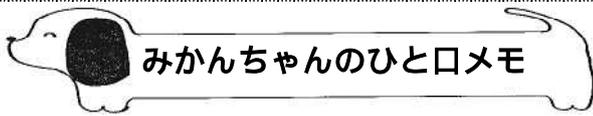
このように日々の出来事をプラス・ワンだと考えると、ちよつとだけ良かったなと思えることが毎日沢山あることに気づきます。しかし、頑張っても頑張っても自分の思い通りにはいかないこともあるし、思いも寄らない出来事も結構沢山起こります。特に、子育てに奮闘中は、大変忙しく、自分の思うように事が運ばず「とにかくなんとか今日が終わってしまえばいいな。」という日が続くことも多いと思います。こんな時は、「天に貯金している。」と考えるようにするといいと思います。「今回は頑張ったが結果がでなかったけど、誰かがどこかで、自分の貯金を降ろして役立

## 済みましたか? 麻疹・風疹混合(MR)ワクチン 第2期



平成18年より、麻疹・風疹混合(MR)ワクチンを年長さんは就学前の1年間(年長さんの4月1日~3月31日)に無料で接種することになりました。接種年齢内であれば無料ですが、年齢を過ぎるとお金がかかります。(1万円程度) 昨年は、麻疹(はしか)の流行もありましたので、早めに受けましょう。尚、麻疹(はしか)又は風疹にかかったことのある方も、接種年齢内であれば無料で単独ワクチンの接種ができますので、スタッフまでご相談下さい。

ててくれている。いつか必ず自分が貯金を降ろせる日がやってくる。」と考えるようにすればいいですね。そして、日々のささやかな出来事をプラス・ワン、これもプラス・ワンと考えれば、毎日沢山のプラス・ワンが集まり、楽しく暮らすことができそうです。私も、今年はこのように考えながらこの一年を楽しく暮らすそうと思えます。



## ～喘息なんか恐くない～

今回のテーマは「喘息の薬について」

喘息には、いろいろな薬が処方されますが、大きく[治療の薬]と[予防の薬]にわけられます。

### 治療の薬

- ・去痰剤・・・ムコサル、ムコダイン、ムコソルバン
- ・気管支拡張剤・・・アーデフィリン、テオドール、メプチン、ホクナリンテープ、セレベント（吸入剤）
- ・ステロイド剤・・・セlestamin、デカドロンエリキシル、サクシゾン（注射剤）

### 予防の薬

- ・抗アレルギー剤・・・オノン、キプレス、ザジテンセルテクト、インタール、クリード（吸入液）
- ・吸入ステロイド・・・パルミコート、キュバール、フルタイド
- ・吸入ステロイド+気管支拡張剤・・・アドエア（吸入剤）

予防の薬で、できるだけ発作を予防し、それでも発作が出たときには治療の薬を使いましょう。また、発作がおさまっても気道の炎症は続いています。しばらく予防薬を続けるため通院が必要です。

発作の頻度、重症度によって使う薬や治療期間が変わってきます。また、吸入薬は使える年齢や吸入器のタイプも様々です。わからないこと、気になることがあれば、どんどん聞いてください。

\*みかんちゃんは金原家のミニチュアダックスフンドです。ときどき院長と一緒に出勤しています

## 栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時～16時

- |          |          |
|----------|----------|
| 1月9日（水）  | 2月13日（水） |
| 1月16日（水） | 2月20日（水） |
| 1月22日（火） | 2月26日（火） |

## 院長不在のお知らせ

学会、講演や会議の為下記のとおり不在です。

平成20年2月19日（火）14:00より石本Drのみ

## 編集後記

我が家では毎晩、子ども達から「今日のお楽しみは？」と聞かれます。要はデザートのことなのですが、上の子がまだ2歳頃、どうしても食べられなかった野菜を食べてもらう為の手段として思いついたものでした。今では偏食は殆どありませんが、晩ご飯の後の“お楽しみ”をもらおうとサッサカ食事をしています。キャンディー1コでも嬉しそうな子ども達に「今日もおつかれさま」とお礼を言う母です。 モモ、クリさんねん

## ～インフルエンザにかかったら～

急に発熱、頭痛、関節痛がおこり、咳、鼻水などの全身症状がおきます。一番大事なのは休養と水分補給です。ほとんどの人が自然に治っていきませんが、長引いたり繰り返す痙攣、意識障害、異常言動をおこす時は脳炎・脳症の可能性もあるので早急に受診が必要です。

抗ウイルス剤を使用すると1～2日発熱期間は短くなりますが、脳炎脳症がおこる可能性は変わらないといわれています。

まずは予防が第一です。手洗い、うがい、規則正しい生活を心がけましょう！

抗ウイルス剤を希望される場合は下記のものがあります。

### <抗ウイルス剤>

タミフル（カプセル剤、散剤）：1歳以上で処方できますが、異常言動の問題があり10代には処方できません。発病後2日間は子どもさんから目を離さないようにしましょう。

リレンザ（吸入剤）：5歳以上の方のみ処方できます。喘息のある方は発作誘発の可能性があるため、あらかじめ気管支拡張剤の準備が必要です。

## おすすめの絵本

『こりすのはつなめ』

浜田廣介・作

いもとようこ・絵



冬がくる前に出会った、子リスと子グマの会話からお話は始まります。「ねえくまさんどうしてぶどうをつぶすのかい？」

「それはね...」とうさんクマから教わったことを子グマが子リスに話してくれます。「...いちどなめさせて、そのキャラメルを」冬がきて、いよいよ子リスが楽しみにしていたキャラメルを味わうと...やさしい絵とお話に心がほんわり温まります。

## 夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目（市大近く）

診療時間 19時～23時 電話番号 52-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2 28 20

0832 52 2112

HPURL <http://members.jcom.ne.jp/28149681/>