



ぽよぽよクリニック・ニュースター

# 新ぽよぽよぽんっ！

第142号

平成29年 10月発行

発行・著作者 ぽよぽよクリニック

〒690-0011 島根県松江市東津田町1198-3

TEL 0852-25-2581 Fax 0852-21-2525

URL <http://www.poyopoyo.jp/>

Email [smile@poyopoyo.jp](mailto:smile@poyopoyo.jp)

Facebook <https://www.facebook.com/poyopoyodr>



## キャストの ほのぼの日記



### 目次

- ☆「日本外来小児科学会」に参加しました  
……しおの、ふじはら、くぼた、はた、たくさ、えだね
- ☆クリニックからのお知らせ  
……休診、栄養相談日、診療カレンダー
- ☆『ぽよぽよちゃん』似顔絵応募作品  
～みんなの大好きな『ぽよぽよちゃん』のイラストを描いていただきました～
- ☆ぽよぽよ先生のプチ日記  
……神戸灘区は日本一の酒どころ！
- ☆夜間や休日に熱がでた！どうする？？

私は『アドラー心理学』を学んできました。『嫌われる勇気』著者の岸見一郎先生にお話を伺いました。一番印象的だったのは「課題の分離」です。誰の課題かを明確にすることが大切とのこと。

例えば、親が心配をして先回りすると、子どもは依存して考えなくなります。失敗をした経験こそが成長するチャンスになります。親は「自立する援助」くらいに考えていたほうが良いということ学びました。アドラー心理学を実践に活かしていこうと思います。  
スマイルクリエイター しおの

当院は院内報ネットワークの事務局をしております。会員15施設の院内報を展示させていただきました。



私は「服薬」について学んで参りました。お母さん方から「うちの子薬が飲めなくて…」と言われた時に、私は自分の経験や知識など、服薬の手段を伝えることが一番いいと考えていました。ですが、今回のワークショップで、「心のケア」が大切だと学びました。薬を飲ませる大人に心の余裕が出来れば子どもも飲めるようになる。また、子どもへはモチベーションを上げて不安を取り除けるよう声かけをするなど、服薬手段プラス一歩踏み込んで心を通わせることができるよう努力して参ります。2日間休診にさせていただき、ありがとうございました。  
スマイルクリエイター ふじはら

## 『日本外来小児科学会』に参加しました！

私は『「乳幼児の本当のあそびとは」～一緒に考えましょう！～』というワークショップに参加して参りました。みなさん、一度は体験された事があるかもしれません…離乳食が進んだ頃子どもは、お母さんがせっかく作った離乳食をつかんで落とし、つかんで落とし…この動作は、赤ちゃんが自分の獲得した能力を見せびらかしている所なんだそうです。「おかあさん！みてみて！こんなことが出来るようになったよ！」って。子どもは、つかんで落とす遊びをしたがっているので、そういうおもちゃと一緒に遊んでみるのも楽しいですね！



スマイルクリエイター くぼた



学会会場の県立博物館において桑名市の無形文化財「桑名の千羽鶴」の体験イベントに参加してきました。普通の千羽鶴はたくさんの鶴を糸で通してつくるものですが、桑名の千羽鶴は1枚の紙から2～97羽の鶴をつくる一枚折り千羽鶴です。会場はたくさんの方が集まっていて、1グループ4～5人で講師の方がついて丁寧に教えていただきました。「拾餌（えひろい）」という親鶴が子鶴に餌をあげているような連鶴ができ、いっしょのグループになった人たちと見せ合いました。会場には他にも連鶴の作品が多数展示しており、これが一枚で！？というような作品も多くありました。折り図の本を購入してきたので、折って院内で展示をしようと思います。また見て触れてみてくださいね。  
スマイルクリエイター はた



9月1日～3日に開催された『第27回日本外来小児科学会年次集会』に参加したキャストの感想をご紹介します。

私は約10年振りの学会参加でしたので、とても新鮮で学びの多い学会でした。アレルギーの講演や発達障がいのシンポジウム、ポスター発表を見て参りました。ポスター発表では病院や医院の取り組みが紹介され、興味のある展示がたくさんありました。その中で、「いけざわこどもクリニック」さんのご紹介をさせていただきます。大雨が降るとすぐに駆け付けるレインマンがいます。保育士さんもいらして待合で患者さんと遊んだり、予防接種の際に兄弟さんの抱っこなど、ぽよぽよクリニックのコンシェルジュのような役割をされています。患者さんにご家族に寄り添う優しいクリニックさんだと思いました。ぽよぽよクリニックも患者さんの立場になって考え、どうすればより良い診療ができるのか試行錯誤していきます。  
わくわくアシスタント たくさ



私は『明日からできる！「体験型スキンケア教室」』というセミナーに参加しました。題名のとおり、体験して参りましたのでご紹介いたします。アトピー性皮膚炎の子どもたちなど、皮膚のバリア機能が崩れているときは勿論、そうでない子どもも大人もお肌にやさしい洗い方と正しい保湿剤の使い方を体験してきましたよ。

- <必要物品>
- ☆洗顔用（洗面器・泡立て用ネット・固形石鹸・お湯）
  - ☆拭くとき用タオル、保湿剤（治療中の方はステロイド剤など）



①洗顔用の物品で泡を洗面器いっぱいに作ります。写真のような大きめの泡立てネットを使うと、きめの細かい泡がすぐにできます。泡を手ですくってタオルやガーゼは使用しないで、お肌の上をくるくる泡でなでるように全身を手で洗います。

②シャワーで泡を落とします。このとき、シャワーの水圧は弱めで、ぬるめのお湯にしてください。皮膚からの距離を5cmぐらいにし、離しすぎないように（皮膚に刺激を与えないように）あてます。石鹸が残らないように洗いましょう。

③皮膚の水分を拭き取るときは、柔らかいタオルを押しあてるようにして拭きます。こすらないように注意しましょう。

④保湿剤の正しい量は、ワンフィンガーチップユニットといわれる量で、人差し指の第一関節一本分の量が、手のひら2枚分のお肌の面積に塗る量だそうです。塗ってみると少しべとべとする感じで、ティッシュをかぶせて逆さにしてもティッシュがくっつくぐらいが理想だそうです。

クリニックに洗い方や保湿剤の塗り方のパンフレットがありますので、参考にしたい方はキャストにお声をかけてください。  
ヘルスサポーター えだね



### 軟膏の適切な量

1FTU (FTU: Finger Tip Unit)

軟膏: 約0.5g



パンフレット提供 マルホ株式会社

# クリニックからのお知らせ



# ★診療カレンダー



## 休診

- ・10月28日(土)：第12回日本禁煙学会にて院長が座長・講演(松江市)
- ・11月17日(金)：午後～11月18日(土) 第48回全国学校保健・学校医大会(三重県津市) 島根県医師会の依頼で講演



## 栄養相談日

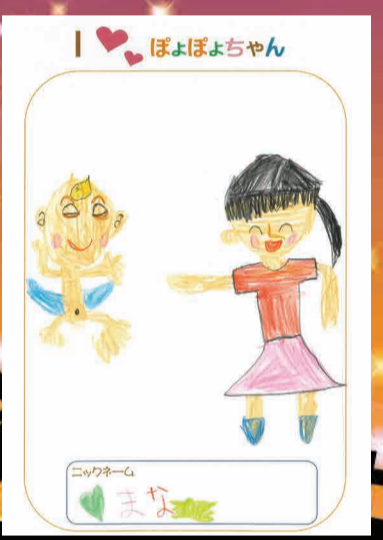
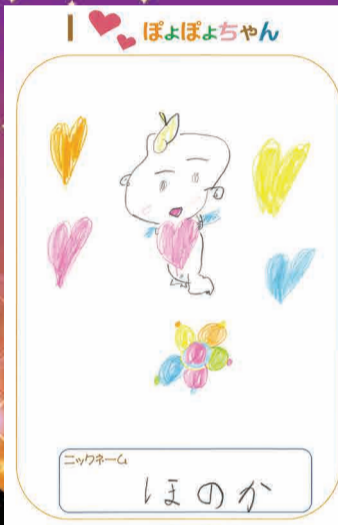
10月20日(金) 11月17日(金)  
予約制です。キャストに声をおかけ下さい。



2017年10月							2017年11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4			
			午後休診			午後休診			午後休診				午後休診
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
			午後休診			午後休診			午後休診				午後休診
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
			午後休診		栄養相談(予約制)	午後休診			午後休診		栄養相談(予約制) 午後休診	全日休診	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
			午後休診			全日休診			午後休診				午後休診
29	30	31					26	27	28	29	30		
									午後休診				

## 『ぽよぽよちゃん』似顔絵応募作品のご紹介

～みんなの大好きな『ぽよぽよちゃん』のイラストを描いていただきました～



## ぽよぽよ先生のプチ日記

### 神戸灘区は日本一の酒どころ！

神戸の灘区にお邪魔させていただきました！こちらは日本で一番の酒どころ!!

白鶴酒造さん、菊正宗さん、松竹梅さん、大関さん、富久娘さん、澤の鶴さんなどなど、日本で名だたる酒蔵がめじろ押しです☆\*:.。o(≧▽≦)o..。:\*☆

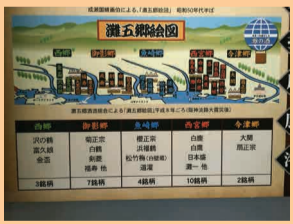


なぜか、ご存知ですか？



6つの要因があるそうです(^^)

- 1) 米：酒作りに適した大粒の米の産地があった。
- 2) 水：六甲山から流れ出る伏流水が酒作りに適していた。
- 3) 技：古くから酒作りの技術が伝えられていた。
- 4) 川：酒米の精米に水車を利用できた。
- 5) 風：六甲おろしが酒蔵の温度湿度の管理に適していた。
- 6) 港：大消費地江戸への輸送は海路が中心で、海に面した灘区が有利だった！



## 夜間や休日に熱がでた！どうする??

### ★冷やす?暖める?

発熱後まもなくは顔が青白く、手足が冷たく震えていることがあります。これを、「悪寒」と言います(けいれんではありません)。このような時は、毛布などで暖めてあげてください。

冷やすのは熱が上がりきった時です。氷枕や保冷剤などで、頭やわきの下、もものつけ根を冷やしましょう。本人が嫌がるようなときは、無理に冷やさなくても良いでしょう。

### ★食事は?

熱が高いと食欲がなくなることがあります。消化の良い物を与えましょう。もしも全く食べられないようなら、水分補給を心がけてください。お茶や水だけでは糖分塩分が入っていないので、低血糖や塩分バランスをくずすことがあります。経口補水液やジュース、スポーツ飲料などをこまめに飲ませてあげてください。

### ★解熱剤は使っているの?

以前もらった解熱剤をお持ちの方は、体温が38.5℃以上でぐったりされたり、不機嫌な時には使用して良いでしょう。6時間以上あければ再度使用してもかまいませんが1日3回までです。本人以外に処方された解熱剤は、体重によって使用量が変わりますので、使用は避けてください。

### ★インフルエンザかも?

インフルエンザの検査は、発熱が38℃以上になってから約12時間経過しないと検査できません。水分が摂れて機嫌がよいようなら、平日の診療時間まで待たれても良いでしょう。

### ★救急外来を受診してもいいの?

- 救急受診の目安をお話します。
- ①3か月未満で38℃以上の発熱。
  - ②視線がおかしい、おかしな動作をする、ぐったりして眠りがち。
  - ③水分が全く飲めなく、おしっこの量が減っている様子がある。
  - ④初めてのけいれんをおこした。  
5分以上のけいれんをおこした。  
けいれんを起こした後意識がもどらない。
- 救急車を呼んでも良いでしょう。

