



キャストの ほのぼの日記



目次

- ☆キャストのほのぼの日記
ヘルスサポーター えだね
- ☆渡航ワクチンのご存知ですか？
- ☆クリニックからのお知らせ
栄養相談・もぐもぐ広場
受付順番取り・予防接種
予約システム変更について・年末年始
の休診
- ☆Facebook・WEBサイトをご覧ください
- ☆教えれポストくん
- ☆正しい靴選びと履き方
コンシェルジュ すがい



うちのネコの話

昨年のニュースレターでも紹介したのですが、うちの家には捨てネコだった『にゃーの』という名前のネコがいます。今年で3歳のオスネコです。飼い主に似てまんまるな体。性格も随分まーるくなりました。



にゃーの

ずっと家の中にいるので、「一匹では寂しいかな？もう一匹飼う？」と家族で相談していました。そんなことを考えていた今年の6月のことでした。キャストのくぼたさんから「捨てネコがいるけど飼う？」と、まさにベストタイミングなお話が。写真で見たら、かわいいキジトラ模様の仔ネコちゃん。すぐにうちの家族になることになりました。

名前は『はやて』くん。

怖いもの知らずな性格で、大きな体の『にゃーの』にも、ビューンっと飛びかかっていきます。そんなやんちゃな『はやて』に、『にゃーの』は怖くて近づけなかったり・・・もう少し『はやて』が大きくなって、仲良く過ごしてくれるようになるといいなと思います。

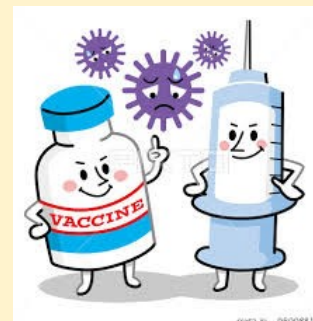


はやて



渡航ワクチンをご存知ですか？

**A型肝炎や狂犬病など特殊なワクチン接種の必要な方は
鳥取大学病院などへご紹介しています。**



※この記事は「とりだい病院」の了解のもと掲載しています。

とりだい病院

Medical Letter

Vol. 15
2018.9

Tottori University Hospital Medical letter



助教 北浦 剛



助教 岡田 健作



講師 中本 成紀



教授 千酌 浩樹

鳥取大学医学部附属病院 感染症内科

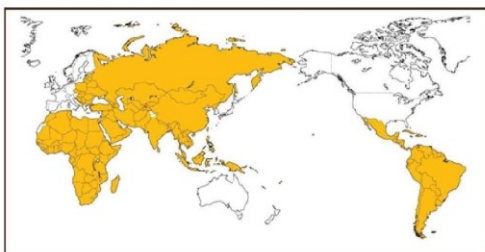
**感染症予防のためのワクチン接種から帰国後体調不良の診察まで
トラベルクリニックにご相談ください**

ワクチン接種及び接種証明書作成

一部の先進国を除く多くの国々で問題となる A 型肝炎・狂犬病などの一般的な渡航前ワクチンに加え、麻疹・風疹など国内で生活する上でも必要となるワクチンの任意接種も可能です。渡航先が同じでも、出発までの時間や滞在期間、現地での活動内容によりワクチンの必要性・優先度は異なりますので、問診を行った上で個別に対応を行っています。

また、ビザの取得や海外留学時の手続きにおいては、健康診断書やワクチン接種証明書の提出が求められる場合があり、当クリニックでは英文を含む書類の作成も行っております(健診に必要な

一部の検査については院外で受けて頂く場合もあります)。所属先で B 型肝炎・水痘等の抗体検査、予防接種を求められる医療従事者・医療系学生の方にも多数受診頂いています。



例：A型肝炎のリスクのある国（厚生労働省 検疫所HPより）

【接種可能な主なワクチン】

A 型肝炎、B 型肝炎、狂犬病、破傷風、4 種混合(DPT-IPV)、2 種混合(DT)、日本脳炎、インフルエンザ、麻疹、風疹、麻疹・風疹混合(MR)、水痘、ムンプス、ポリオ、肺炎球菌、髄膜炎菌

受診時にお願いしたいこと、注意点

受診をご希望の際は、まずは電話でご相談頂き、内容に合わせて受診日を決定します。複数回の接種が必要なワクチンが多いことから、出発の半年前(特に狂犬病ワクチンをご希望の場合)～少なくとも1ヶ月前のご相談をお勧めします。また、ワクチン接種歴が重要となりますので、可能であれば母子手帳(携帯電話のカメラ等で予防接種歴部分を撮影したものでも構いません)の持参をお勧めしています。

尚、本外来の診察は自由診療となり、健康保険は使用できません。費用については概算をお伝えすることが可能ですので、予約時もしくは診察時にご遠慮なく相談ください。山陰のみなさまが安心して海外にお出かけできるよう、当外来でもお手伝いしていきたいと思っています。



■本治療についてのお問い合わせ先：感染症内科(北浦、中本)

■電話：0859-38-6692

クリニックからのお知らせ

栄養相談

2018年12月4日（火）、12月21日（金）
2019年1月18日（金）
予約が必要ですのでキャストに声をおかけください。

離乳食教室 もぐもぐ広場

講師は管理栄養士 伊藤孝子先生
2018年12月12日（水）14：15～16：00
予約が必要ですのでキャストに声をおかけください。

一般外来順番取り・予防接種予約システムの変更

2019年2月1日より、受付順番取り
・予防接種予約システムが変更になります。
詳しいご案内は来月のニュースレターや
WEBサイトでお知らせいたします。
ご了承くださいませ。

年末年始の休診

12月29日（土）～1月3日（木）

診療カレンダー

December 12 平成30年 2018							January 1 平成31年 2019						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1	30	31	1 休日 休診	2 休日 休診	3 休日 休診	4	5 午後休診
2	3	4 栄養相談 （予約制） 🍴	5 午後休診	6	7	8 午後休診	6	7	8	9 午後休診	10	11	12 午後休診
9	10	11	12 午後休診 もぐもぐ広場 （予約制）	13	14	15 午後休診	13	14 成人の日	15	16 午後休診	17	18 栄養相談 （予約制） 🍴	19 午後休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 栄養相談 （予約制）	22 午後休診	20	21	22	23 午後休診	24	25	26 午後休診
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 午後休診	27	28	29 休日	27	28	29	30 午後休診	31	1	2
30	31 休日	1	2	3	4	5	3	4	5	6	7	8	9

お願い

全ての受診の際には
母子手帳を
お持ちください。



予防接種の接種漏れや、今後の
スケジュールのご相談に役立てます。

Facebook・Webサイトをご覧ください

イベントの様子や新しいお知らせなど、
更新しております。ぜひ、ご覧ください。

検索

ぽよぽよクリニック

教えてポストくん



ぽよぽよ先生

おもいびょうき や なやみ をもっておられる
おこさんや ごかぞくの きもちをかんがえ
ると たいへんだなあとおもいます。
が、ぽよぽよせんせいは それが かみさま
から あたえてくださった しごとなので、
たいへんとは かんがえず、よりそっていき
たいとおもっています。

10がつに おしえてポストくんには
いていた おともだちからの
しつもんです。

こんかいも ぽよぽよせんせいが
こたえてくれるよ！！

いちばん

たいへんなことは

なんですか？



教えてポストくん大募集

みんなの しつもん に ポストくんが
こたえてくれるよ！
みんなからの ぎもん・しつもん

おまちしてます。



すがい

正しい靴選びと履き方

子どもの靴で悩んだことはありませんか？
子どもが好きなキャラクターのデザインの
ものを購入したり・・・
簡単に履ける軽いスリッポンの靴を
履かせたり・・・
すぐきつくなってしまうから、ちょっと大
きめを選んだり・・・
ちょっと大きめって具体的に何センチが
適切なのでしょうか？

子どもの靴の情報があふれていて、どれを
信じて良いか迷うことがあると思います。
自己流の判断で靴を選んでしまうと、
生涯の足の形に影響を及ぼしてしまうそう
です・・・
皆さんはどのように靴を選んでいきますか？

【靴の4条件】

- ①甲の部分にマジックベルトがついている
- ②かかとが硬くフィットしており、足をまっすぐ支えてくれる
- ③靴底のつま先から3分の1が曲がる
- ④中敷きが取り外せて、サイズ確認ができる（つま先は7mm～1.0cmのゆとり）

【正しい靴の履き方】

◆片側ベルトの場合

- ①ベルト1とタン（ペロ）を持ち足を
入れる
- ②かかとをトントンする
- ③ベルト1と2を引き寄せる
- ④甲の部分で固く留める



◆折り返しベルトの場合

- ①足を入れる
- ②かかとをトントンする
- ③ベルトを強く引き上げ、締めて留める

【靴の買い替え時期】

0～2歳は3ヵ月で5mm成長するので
3ヶ月に1回、
2～12歳は半年で5mm成長するので
半年に1回、
中敷きを取り外しサイズチェックをする。
靴は消耗品として考え、買い替えのタイ
ミングは
半年程度。

【靴下は足のパンツ】

足を守り、臭いの原因をブロックする。
下着は、ズボン履く時に必ず着ける
もので、摩擦から守ったり、
汗を吸い取るなどの役割がある。
靴下も同じ様に足を守っています。
「靴と靴下はセットだよ、履こうね」
と促しましょう。