



## 目次

- ☆ 輝く人 File.4  
スマイルクリエイター ふじはら
- ☆ クリニックからのお知らせ  
特別休診  
栄養相談  
もぐもぐ広場  
にこにこ広場
- ☆ 小麦粉の保存に注意！！
- ☆ 赤ちゃんの日焼け止めについて

## ★輝く人 File.4★

スマイルクリエイター ふじはら



キャスト紹介シリーズ『輝く人』では当院の宝である一人一人のキャストにスポットライトをあてて経験談やポリシーなどを聞きながら個々の想いと現場の様子をご紹介します。

### Q 動機

なぜ  
今の仕事に就いたのですか？



ご縁です！  
忘れもしない16年前、面接時にぽよぽよ先生の  
笑顔を見て「ぽよぽよクリニックで働きたい！」と  
強く心に決めました。

### Q やりがい

どんな時に  
やりがいを感じますか？



お子さまやお母さまの不安が安心に変わって笑顔が見られた  
ときは、とても嬉しく思います。  
病院ですが、「また来るね〜！」と手を振ってバイバイを  
してくれる時など、子どもたちの笑顔はたくさんのパワー  
をもらえます！



電話対応をする ふじはら

また研修に参加している時や目標が達成できた時は、やりが  
いを感じます。

### Q 特徴

ぽよぽよクリニックに入って  
良かったことはありますか？



ぽよぽよ先生はたくさんの刺激をキャストに与え、たくさんは  
暖かく包み込んでくださるようにならなうの胸の内を聞いてくださ  
います。  
また、**私たちキャストが自ら望んだ研修へ快く後押ししてくださ  
り、今まで何度も応援していただきました。**そこで学んだことは  
キャスト全員で共有します。その結果、ぽよぽよクリニック全体  
の成長につながります。

そして最大の感謝は、**育児  
休暇を二度も取得させてい  
ただいた**ことです。キャスト  
の理解と協力のおかげで子ど  
もと向き合う時間をしっかりと  
ることができました。



和歌山県・楽クリニックで行われた  
『医院交流会』研修中のふじはら

### Q メッセージ

何かお伝えしたいことは  
ありますか？



お子さんの育て方に日々悩み、悶々としているお母さんはたくさん  
いらっしゃると思います。毎日のように変わる情報、赤ちゃんとの  
関わり方、ママ友とのお付き合い、ご主人やご家族との関係・・・

私は乳幼児期の子育て中、ものすごく孤独感に襲われ、辛い、眠い、  
しんどい・・・負のスパイラルにはまってしまい、それを周りの人に  
なかなかSOSを発信できませんでした。  
もちろん、幸せを感じることもたくさんありました。  
しかし、なぜかしんどいことを誰かに相談すると「弱音吐かないで、  
みんなやってきてるのだから、あなたにもできるわよ。」と言われる  
ような気がして、素直に周りに甘えることができなかつたのです。  
育休後、ぽよぽよクリニックに復帰してからは孤独感から解放され、  
自分の気持ちを出せるようになりました。  
だから、子育て真っ最中のお母さんやお父さん方に声を大にして  
伝えたいです。  
**辛いことがあったら、いつでも周りの人に伝えてもいいんですよ！**

ぽよぽよクリニックはいつでも皆さまの味方です！  
「うちの色がこれでいいのかしら？回数が増えた気がする。」  
「離乳食を始めたら、口の周りが少し赤くなった。」  
「なかなか夜に寝てくれない。」  
お電話でも、受診時でも良いです**のでどんな些細なことでも溜め込まず、  
私たちぽよぽよクリニックのキャストにお声がけくださいね！**  
精一杯お答えさせていただきます！！一緒に子育てしていきましょうね。

### Q 心がけ

【電話対応】で 心がけていることは？



電話は顔が見えない分、言葉一つで不安なお気持ちにさせてしまう可能性があり  
ますので、「**ゆっくり丁寧に**お母さま方の気持ちをお聞きすること」を心がけて  
います。  
そして、いつもより「**ワントーン高い声で話すこと**」も大切にしています。  
また、おしゃべり好きな私の課題としては、こちらからお伝えする時には要点を  
まとめ、お母さん方の質問に正確にお応えし、**心も一緒にお届けすることが  
できる**よう、日々勉強中です！

### Q プロジェクト

離乳食教室【もぐもぐ広場】はどんな思い  
でされていますか？



ぽよぽよクリニックで大好評の『離乳食教室もぐもぐ広場』それは私の思い＝夢  
から始まりました・・・

10数年前、気合いをいれて初めて作った離乳食。  
それなのに来る日も来る日も離乳食を食べない我が子に、私の心はズタズタになっ  
ていきます・・・  
その時に会ったベテランの栄養士さんの言葉が今でも忘れられません。  
「離乳食なんて赤ちゃんからしたら、食べたくないと思って当たり前。今まで大好き  
なお母さんにくっついてもらっていたおっぱいから、口の中に変なものを入れられて  
嫌がるのは当たり前。赤ちゃんはおっぱいがないんだから！赤ちゃんが残したらお母  
さんが食べなさい。このままずっとおっぱいだけで生きていく人間なんていないから、  
気長にやりなさい。」  
この言葉に大変救われ、私の気持ちが楽になったことにより、離乳食は少しずつ順調  
に進んでいきました・・・

こんな経験を経て、同じような悩みを持つお母さんの不安を解消したい！と、**ぽよぽ  
よクリニックで「離乳食教室」を開くことができたらいいな**と思うようになりました。

そんな私の思いに、管理栄養士の伊藤孝子先生が「ぽよぽよクリニックで離乳食教室  
をしない？」と賛同していただき、後押ししていただきました。  
そして、お子さんにあった離乳食やきめ細やかなアドバイスをしていただける『**離乳  
食教室もぐもぐ広場**』が始まりました。  
今では伊藤先生とぽよぽよクリニックのキャスト全員で開催しております。  
少食、食べむら、食物アレルギーといった**離乳食の悩みや不安を安心に変えてお帰り  
いただける場所**です。  
毎月開催しておりますので是非ご参加くださいね！



離乳食教室『もぐもぐ広場』の様子

## クリニックからのお知らせ

### 特別休診

2019年7月16日（火）  
しまね思いやり塾主催のため  
2019年8月13日（火）～8月15日（木）  
お盆休みのため  
2019年8月30日（金）～8月31日（土）  
日本外来小児科学会へ参加

大変ご迷惑をおかけ致しますが  
何卒ご了承くださいませ

### 栄養相談

2019年7月19日（金）  
2019年8月16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

### もぐもぐ広場【離乳食教室】

2019年7月10日（水）14：15～16：00  
2019年8月7日（水）14：15～16：00  
講師は管理栄養士 伊藤孝子先生  
予約が必要ですので  
キャストに声をおかけください

### にこにこ広場【お母さんの居場所】

2019年7月24日（水）14：00～16：00  
予約が必要ですので  
キャストに声をおかけください

## 診療カレンダー

July 7 令和元年 2019

August 8 令和元年 2019

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6 午後休診
7	8	9	10 午後休診 もぐもぐ広場 (予約制)	11	12	13 午後休診
14	15 海の日 しまね 思いやり塾	16 特別休診	17 午後休診	18	19 栄養相談 (予約制)	20 午後休診
21	22	23	24 午後休診 にこにこ広場 (予約制)	25	26	27 午後休診
28	29	30	31 午後休診 キッズシアター ぼよぼよ (予約制)	1	2	3 午後休診
4	5	6	7	8	9	10

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3 午後休診
4	5	6	7 午後休診 もぐもぐ広場 (予約制)	8	9	10 午後休診
11 山の日	12 調整休日	13	14 お盆休み	15	16 栄養相談 (予約制)	17 午後休診
18	19	20	21 午後休診	22	23	24 午後休診
25	26	27	28 午後休診	29	30	31 全日休診
1	2	3	4	5	6	7

## 患者様アンケート

昨年の11月に行った患者様アンケートのご協力、大変ありがとうございました。  
今回はいただいて嬉しかったお言葉をご紹介します。



気持ちよく通える病院です！

たびたび子どもたちがお世話になっています。いつも皆さんがあたたかく迎えて下さって、気持ちよく通える病院だと思います。  
家の近くにも小児科はありますが、遠くても必ずぼよぼよクリニックさんに行く決めてしています。子どもたちもぼよぼよ先生をはじめ病院なのに病院っぽくないところが気に入っているようで、「今日はぼよぼよ先生のところに行くよ」と言うのと「わ～い」と大喜びです。  
季節に合わせて子どもが楽しめる装飾がされていたり、先生やキャストの皆さんの毎月のアンケートを楽しく見させて頂いています。  
子どもたちのことをこれからもよろしく願います♡



ありがとうございます！

ぼよぼよクリニックを選んでくださり、ありがとうございます。  
装飾もアンケートも楽しんでいただけているようで嬉しいです。  
これからも楽しみにしててくださいね！

## 小麦粉の保存に注意！！

小麦粉やお好み焼き粉などの粉物は開封後、**冷蔵保存**しましょう！

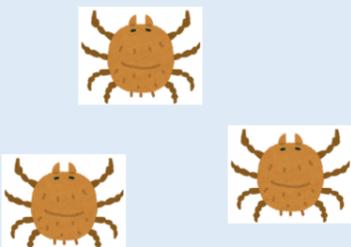
開封後常温保存すると・・・  
たとえタッパーやビニール袋などに入れて密封しても粉の中で**ダニ**が繁殖します。

### 症例)

今日、お好み焼きを食べてアレルギー症状が出た。  
これまでお好み焼きを何度も食べた事があるが、アレルギー症状は出た事がなかった。

調べてみると、1か月常温保存していたお好み焼き粉を使って調理していた。  
ダニによるアレルギー反応であった。

※特にダニに対してアレルギー反応がある方は特に注意が必要です。



## 赤ちゃんの日焼け止めについて

Q.赤ちゃんに日焼け止めを塗ったほうがいいの？

A.日焼け止めは日光の紫外線で起こります。紫外線をたくさん浴びすぎると  
①しわやしみの皮膚老化を早める。  
②将来、皮膚がんを起こしやすくなる。  
③目の病気（白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど）  
を起こしやすくなるということがわかっています。赤ちゃんのうちから、強い日焼けをしすぎないように注意してあげることは、生涯健康で過ごすためにとっても大切なことです。  
つまり、赤ちゃんも日焼け止めを使用した方がよいです！

Q.いつ（年齢）から塗ってもいいの？

A. サンスクリーン（日焼け止め）は、小さい赤ちゃんから使うことができます。病院で処方するクスリではありませんので、ベビー用や子ども用として販売をされているものを購入してください。

Q.どんなものを選んだらいいの？

A.「子ども用」の低刺激性と書いてあるものを選び、防御指数は、日常生活ではSPF15～20、PA++～++++を目安にしましょう。汗や水で落ちにくい、ウォータープルーフの製品であればなお効果的です。あまり薄く延ばしてつけていると効果が低いです。使用後はきちんと洗い落しておくことも大切です。普通の石けんやボディソープで落とせるものが殆どです。購入するときに、洗い方についての商品説明を確かめるようにし、分からないときはお店に尋ねておきましょう。

