



## 目次

- ★キャストのほのぼの日記  
『3日坊主からの脱出！』
- ★クリニックからのお知らせ
  - ・年末年始休診のお知らせ
  - ・栄養相談
  - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
  - ・日本脳炎ワクチン予約停止について
  - ・診療についての重要なお知らせ
- ★診療カレンダー
- ★便秘について その2
- ★防災訓練を実施しました
- ★おりがみ先生のわくわくコラム14

## ★キャストのほのぼの日記★ 『3日坊主からの脱出！』

スマイルクリエイター  
しおの



コロナ禍で、運動を始められた方も多いのではないのでしょうか？私は昨年からオンラインで月に2～4回ヨガのレッスンを受けています。

今年6月のある日、突然「よし！毎日ヨガをしよう！」と思い立ちました。今までの私は、3日坊主のことが多く決意をしてもなかなか長続きしませんでした。そこでヨガの先生に毎日続けるコツを聞いたところ、「僕はとりあえずヨガマットに座ってしばらく呼吸を整えると始めたくなるよ」と教えていただきました。1ポーズでもするとヨガをしたことになるそうです。そこで『毎日ヨガマットに座る』という目標を決めました。ヨガは空腹時にした方がよいので朝少し早く起きてマットに座ることにしました。

始めたころは張り切って色々なポーズをやりましたが、何日かするとやっぱり面倒くさくなってきました。それでも「今日は太陽礼拝Aだけでいいかな？」と思う日もやり始めると不思議と太陽礼拝Bもやってしまいます。(笑)「今日も出来た！」と達成感が癖になってきました。ヨガをやった日はカレンダーに書き込んでいます。

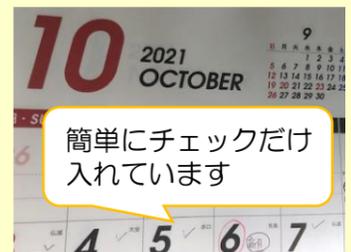
朝起きるのも苦手なのですが、カレンダーにチェックができないと後悔しそうなので頑張って早起きをしています。早く起きるには早く寝ないといけません。早寝の習慣をつけようと思いましたが、これがかなりの難関です。寝る直前までスマホを見てしまうので、この習慣を少しずつ改善しようと思います。以前は音楽を聴きながら寝ていましたが、最近は部屋を暗くして静かな環境で寝ています。これから寒くなる季節なので早寝早起きが課題になりそうですが、継続できるように頑張ります。



【蓮華座（れんげざ）】



太陽礼拝の1ポーズ  
【アップドック】



【カレンダーに記録】

Free wi-fi  
ご利用いただけます



ぽよぽよ先生、キャスト全員  
コロナワクチン2回接種終了  
しております。

## クリニックからのお知らせ

年末年始休診のお知らせ  
2021年12月29日（水）～  
2022年1月3日（月）

### 栄養相談



2021年11月19日（金）  
2021年12月17日（金）  
予約が必要ですのでキャストにお気軽にお声をおかけ下さい。

### もぐもぐ広場（離乳食教室）

2021年11月17日（水）10:10～12:00  
2021年12月15日（水）10:10～12:00

離乳食でお困りの方、管理栄養士 伊藤孝子先生がお悩みを解決してくれますよ。予約が必要ですのでキャストまでお声をかけて下さい。最初の30分はにこにこお話タイムを行います。

### 日本脳炎ワクチン予約停止について

日本脳炎ワクチンが全国的に品薄になっています。品薄は12月頃まで続くとのことです。  
★現在、新規のご予約は停止させていただいております。  
予約の再開はワクチンの納入状況が安定いたしましたら、お知らせいたします。  
なお、公費接種期間（※）の期限が迫っている方は電話にてご相談ください。

（※）公費接種期間

- 日本脳炎1期の3回を7歳5か月までに接種する
- 日本脳炎2期を12歳11か月までに接種する

公費期間などご不明な点は、キャストまでご相談下さい。

## 診療カレンダー

November 11 令和3年 2021						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 文化の日	4	5	6 午後休診
7	8	9	10 全日休診	11	12	13 午後休診
14	15	16	17 全日休診	18	19 栄養相談 (予約制)	20 午後休診
21	22	23 勤労感謝の日	24 全日休診	25	26	27 午後休診
28	29	30	1 全日休診	2	3	4 午後休診
5	6	7	8	9	10	11

December 12 令和3年 2021						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4 午後休診
5	6	7	8 全日休診	9	10	11 午後休診
12	13	14	15 全日休診	16	17 栄養相談 (予約制)	18 午後休診
19	20	21	22 全日休診	23	24	25 午後休診
26	27	28	29	30	31	1
年末年始休診 12月29日～1月3日 						
2	3	4	5	6	7	8

診療についての重要なお知らせ  
水曜日を全日休診とさせていただきます。

（もぐもぐ広場などのイベントは開催します）

便秘には、急性便秘と慢性便秘があり、治療に違いがあります。

【急性便秘とその治療】

急性便秘は、一時的なもので3日以上排便がない時や、毎日出ていても硬便（コロコロした便）が続く場合をいいます。急性便秘の治療は浣腸を行います。浣腸は浣腸液を使用し急激に腸を動かす、排便させます。乳児から行うことができますが、必ず受診をして医師に相談してください。

急性便秘は一時的なものなので、浣腸をして解消されれば、いつもの排便のリズムを取り戻せます。

乳児の場合は、便の性状は軟らかいのですが力が弱くお腹の力を十分かけられないことが主な原因なので、綿棒の刺激をすることで便秘が改善されることがあります。綿棒刺激は毎日行ってもかまいません。改善しない場合は医師に相談してください。



【慢性便秘とその治療】

慢性便秘は、便秘の状態が1~2ヶ月以上続くときや浣腸で改善してもしばらくするとまた便秘になってしまう場合をいいます。慢性便秘の治療は、まず肛門付近に硬くなって溜まっている便を浣腸で全て取り除きます。腸に溜まっている硬い便の多さによっては何日も通院して浣腸を繰り返さなければならない場合もあります。

硬便を取り除いた後、内服治療に入ります。内服薬は年齢や慢性便秘の状態によって種類を変えていきます。またその種類には便を軟らかくするものや、腸の動きを促すようなものがあります。2~3週間で治る場合や、数ヶ月~数年かかる場合もあります。通院する事は大変ですが、硬便の苦痛が続く生活よりも、内服薬を上手に利用して痛みのない気持ちの良い排便ができるようにすることが大切です。治療に合わせて規則正しい生活や排便習慣、食生活も大切です。

☆ 2歳以上の子ども達の第一選択薬

**モビコール** : 大部分の方がコントロールできるようになります。普通便に近い形で排便出来ます。一番のおすすめです。ただし、2才以上で使用できます。

☆ 2歳未満の子ども達やモビコールが飲めない子ども達

- ① マルツエキス : 乳児の第一選択薬です。最も弱いお薬です。甘いシロップです。
- ② ラクツロース : 浸透圧性下剤 オリゴ糖 甘いシロップです。
- ③ 酸化マグネシウム : 便に水分を加えて出しやすくします。便が水っぽくなります。
- ④ ピコスルファート : 腸の蠕動運動を促す刺激性下剤です。数滴ずつ使用します。

次回はお勧めのモビコールのご紹介を特集する予定です。



防災訓練を実施しました

ぽよぽよクリニックでは年に2回、火災や地震が起きたときの避難、通報の訓練を行っています。今年第2回目を10月19日（火）に行いました。今回は大きな地震が発生したと仮定して避難誘導の訓練、その後火災発生で消火、通報の訓練を行いました。災害はいつ起こるか予測できません。いつ起きても迅速に落ち着いて対応できるように再確認をしました。



危険箇所や電気設備の確認を行いました。



火災の通報訓練を行いました。



動画を見て消火器の使い方を勉強しました。



防災訓練



患者様とキャストの安全を守るためにぽよぽよクリニックではより一層、防災の意識を高めてまいります。



おりがみ先生のわくわくコラム その14

こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？今回は「ユニット折り紙」を紹介します。



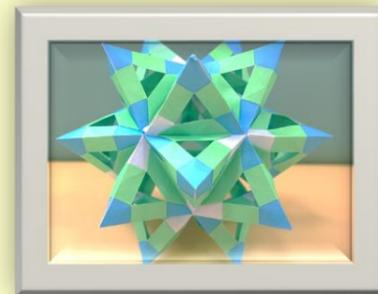
ユニット折り紙とは、同じような形のパーツをたくさん作り、それを組み合わせて作る折り紙です。1つの作品に多数のパーツである折り紙を使用します。

一番ユニット数の小さいものとしては皆さんご存じの「手裏剣」がありますね。これも2つのパーツを組み合わせて作るので立派なユニット折り紙と言えますね。大きな作品になるとユニットの数も多くなり、数万枚にもなることがあります。

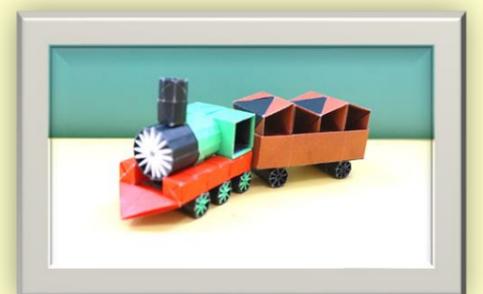
ユニット折り紙の作品紹介をします。

まず1つめは布施知子さんの星形20面体です。頂点の三角、棒、真ん中の5手のパーツを152個組み合わせて作っています。中が透けて見えておもしろい作品ですね。

2つめは川崎敏和さんの蒸気機関車です。大小様々なパーツを約230個作って組み合わせて作っています。真っ黒な蒸気機関車やカラーリングを変えてみたりと色々な楽しみ方がある作品ですね。2作品とも作成期間はおよそ2週間です。



星形20面体



蒸気機関車

今回は2つの作品を紹介させていただきました。ユニット折り紙はたくさんのパーツを作らないといけないのでとても根気がいる作品です。ですが完成したときの見栄えや達成感は相当なものがあります。ぜひチャレンジしてみてください。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね。