



★キャストのほのぼの日記★ 『引越しは大変です！』

ヘルスサポーター えだね



この春、旦那さんに浜田市への転勤の辞令が出ました。ちょうど結婚する前に浜田勤務だったので、「もう遠くの転勤とかはないから。」ということだったのに…

子ども達が小さい頃なら私一人でいろいろすることになるので大変ですが、もう子ども達も高校生以上になって、一人は県外にいるので「食事を作るのが一人分減るなあ。」と思ったぐらいでした。

それに比べ旦那さんは転勤が決まってから大忙し。アパートはどこがいいのか、エアコン以外のものはすべて揃えないといけない状況だから、冷蔵庫や洗濯機はどうしようなど大変そうでした。

思えば2年前、上の子が県外の学校に進学した時は寮でしたので、冷蔵庫やベッド、机や椅子、クローゼットなど部屋に備え付けでしたし、キッチンも共有スペースにありました。本当に身の回りのものだけを移動すればよかったので、引越しが大変なイメージはなかったのです。

ぽよぽよクリニックにも「転勤で初めて松江に来ました。」という方や「今、旦那さんが単身赴任中なんです。」というお母さんがいらっしゃいます。

改めて転勤の大変さや、一人で頑張っているお母さんの心細さなどを感じました。私たちぽよぽよキャストがお母さん達の不安さや大変さをお聞きしたり、ちょっとしたお話し相手になれたらなと思いました。

お子さまのお話だけでなく、趣味の話や雑談でもいいので気軽にお声かけ下さいね。

余談ですが、うちの旦那さんは釣りが趣味です。「浜田は海が近いから釣りに行き放題だ。」と喜んでいますが、癒しの猫ちゃんたちに会えなくなるのが寂しいみたいです。



【我が家の癒しの猫たち】

目次

- ★キャストのほのぼの日記
 - ・『引越しは大変です！』
- ★クリニックからのお知らせ
 - ・栄養相談
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・休診のお知らせ
 - ・予防接種について
- ★診療カレンダー
- ★食物アレルギー検査について
- ★院内の改装について
- ★子宮頸がんワクチンについて
- ★おりがみ先生のわくわくコラム

院内で

Free wi-fi



がご利用になれます



クリニックからのお知らせ

栄養相談

2022年 4月15日（金）
5月19日（木）



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）



2022年 ~~4月20日（水）~~ コロナ流行の為中止
~~5月18日（水）~~ コロナ流行の為中止

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。

コロナの流行状況によって中止となる場合がございます。ご了承の程よろしくお願い致します。

休診のお知らせ

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いたします！

- ・院内改装のための休診について
2022年 4月30日（土）
5月 2日（火）
は休診とさせていただきます。

※長期の休診となります。大変ご迷惑をおかけ致します。

診療カレンダー

April 4 令和4年 2022							May 5 令和4年 2022						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2 午後休診	1	2 休診	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7 午後休診
3	4	5	6 休診	7	8	9 午後休診	8	9	10	11 休診	12	13	14 午後休診
10	11	12	13 休診	14	15 栄養相談 (予約制)	16 午後休診	15	16	17	18 休診	19 栄養相談 (予約制)	20	21 午後休診
17	18	19	20 休診	21	22	23 午後休診	22	23	24	25 休診	26	27	28 午後休診
24	25	26	27 休診	28	29 昭和の日	30 休診	29	30	31	1	2	3	4
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11

予防接種について

- ・日本脳炎ワクチンが全国的に品薄になっています。ご予約については、クリニックに直接お電話にてご相談ください。
0852-25-2581

- ・MR2期（麻疹風疹混合ワクチン）は年長の期間に接種してください。今年度年長児は（H28年4月2日～H29年4月1日生まれの方）は、令和5年3月末までに接種なさってください。この期間を超えると公費で接種できなくなります。お早目のご予約をおすすめします。



食物アレルギー検査について

離乳食を始めるタイミングや、両親や兄弟にアレルギーを持っている人がいる場合、乳児の食物アレルギー検査を相談されることがあります。以前はそのような場合に検査をする時代もありました。しかし現在はやみくもに検査をしたりはしません。

★例えば、何かを摂取したあと（本人が食べたり、授乳した直後）にじんま疹が出たり、顔色が悪くなって嘔吐したなどアレルギーの原因ではないかと疑われる食物がある場合に、医療機関を受診をしたのちアレルギー検査をお勧めしています。

食物アレルギーの症状

食物による急性のアレルギー症状の出現する時間は、摂取直後から2時間以内のことが多いです。

初めて摂取するときも注意は必要ですが、2回目3回目で出現することもあります。一般的に初めてのものを摂取させる時は、症状が出現しても直ぐに受診ができるように、平日の午前中に試すとよいとされています。

【じんま疹】

虫刺されのように膨らみのある発疹が赤みやかゆみを伴って出現します。

出たり消えたり、地図のような形に広がることもあります。

すぐに消えてしまうこともあるため、出現を疑う時はスマホで写真を撮っておくことをお勧めします。

【消化器症状】

嘔吐・下痢をする。

【全身症状】

顔色が悪くなる。ぐったりする。



食物アレルギー検査の流れ

① 医療機関を受診する

★のようなエピソードが起こったら、急いで医療機関を受診してください。（口周りの発赤のみや局所的な軽いじんま疹なら少し様子を見ていきましょう。）まず、治療を優先します。顔色が悪い、呼吸がしづらそうな場合は、すぐに救急車を呼んで下さい。当院を受診される場合は、必ず電話でお知らせ下さい。

② 血液検査をする

エピソードから2週間程度して落ち着いた頃に受診していただき医師と検査項目について相談・決定し採血（2～3ml程度）します。風邪などをひいていない元気な時にしましょう。

③ 結果説明

採血から1週間ほどして結果が出た後に来院していただき、医師から結果を説明させていただきます。除去などが必要かどうかはこのときに決定いたします。

保育園などへのアレルギー対応食の指示書・意見書が必要な場合には、この際にご提出ください。

④ 栄養相談

除去食の仕方についてよく分からないなど不安がある方は、管理栄養士の先生との栄養相談も行っております。（要予約）

食物アレルギーと皮膚トラブルの関係

近年、口周りや手指の皮膚が傷ついている場合に、皮膚から吸収して食物アレルギー症状を獲得する『経皮感作』が注目されています。

皮膚からのアレルギー症状を予防するために皮膚のケアは大切です。毎食前に保湿剤（ワセリンやプロペト）などをぬって皮膚の保護をすること、湿疹はできるだけ改善させるように努めることを勧められています。

院内の改装について

5月6日から院内改装により、『感染症状のある方でコロナ疑いでない方』の診療スタイルが変わり、院内にお入りいただくようになります。

例：発熱・咳・鼻水・嘔吐・下痢などの症状がある方。

ただし、周りでコロナ感染や検査をした人などの情報がないこと。

県外移動や県外の方との接触していないこと。

右の図の青枠の範囲が感染症状のある方のエリアになります。入り口は現在の妖精の玄関になります。

院内にお入りいただける人数が限られていますので、駐車場に到着されたらクリニックへお電話ください。

(0852-25-2581)

こちらから院内へご案内いたします。

院内案内（改装前）



青枠の範囲が感染症状のある方のエリアです

子宮頸がんワクチンについて

【R4年4月に予診票が郵送される対象者】

① 定期接種対象者

中学1年～高校1年相当の年齢で未接種の女子
対象年齢は小学6年からですが、標準接種の対象が中学1年のため予診票が郵送されるのは中学1年の4月になります。

② 接種機会を逃した方（キャッチアップの方）

H9年～H17年度生の未接種の女子

☆対象の方は必ずR4年4月に郵送された予診票を使用し接種して下さい。

定期接種対象の方と接種機会を逃した方（キャッチアップの方）の予診票は異なります。ご注意ください。

☆接種当日はTシャツなど肩が出しやすい服でお越しください。



おりがみ先生のわくわくコラム



こんにちは。楽しく折り紙折っていますか？

4月になり新しい年度が始まりましたね。入園、入学されるみな様おめでとうございます。

ドキドキわくわくの毎日が始まりますね。そんな元気なみなさまのお顔を見るだけで、こちらにも元気になれる。

今回は久しぶりに「折り方のコツ」をお伝えします。

よくここが分からないと聞かれる折り方に「なかわり折り」があります。読んだとおり、『中に割って折る』ということですが作品によっては分かりにくいこともあります。

代表的な作品でのなかわり折りでは「折り鶴」の頭の部分や、尻尾と首を上を折り上げるのもなかわり折りになります。コツとしては

① 折り筋を付ける

② 真ん中の山折りを谷折りにして折りたたむ
最初に折り筋を付けておくことでどの部分をなかわり折りにするのかの目印になります。

作品によっては折り筋をつけることが難しいものもありますので、慣れてきたら折り筋をつけずに折ってみる練習もしてみるといいですよ。

それでは楽しく折り紙折ってくださいね。

