



目次

★キャストのほのぼの日記
ヘルスサポーター えだね

★クリニックからのお知らせ
・もぐもぐ広場（離乳食教室）
・栄養相談
・休診

★診療力レンダー

★嘔吐物処理の研修をしました

★吐いた時のケアポイント

★嘔吐時の消毒方法

★おりがみ先生のわくわくコラム
その48



★キャストのほのぼの日記★

『自分に合った運動方法を見つけました』

ヘルスサポーター
えだね



年々身体の衰えを感じています。小学校低学年までは野山を駆け回って遊んでいました。運動も好きな方だったのですが、小学校2年生の頃に交通事故にあい、右膝を怪我しました。そこから運動は苦手になりました。

20代から40代は病棟勤務の看護師として夜勤をしたり、2人の子育てをしたりで日常で身体を動かすことが運動になっていたと思います。

2人の子ども達も成人し、仕事もハードではない現在、体重は年々増加しています。かかりつけの医師からは「何でもいから運動して、体重を落としましょう」といろいろ指導していただくのですが、どれも長く続きません。

また、事故にあった右膝は運動すると痛みが出たりしていました。体重増加も負担になって階段の昇降でも痛くなり、膝をかばっているために股関節まで痛みが出てくるようになりました。「このままではどんどん関節が動かなくなる」と不安になりました。



ネット上には運動を紹介する動画がたくさんあります。1日何回（〇分だけ）など、簡単にできる運動もいろいろありますが、立位や椅子に座ってする運動はだいたい三日坊主なんです。いつも就寝前に横になった時「今日するの忘れた。まっ、いいか」「この方法は膝が痛くなるからできないわ」などと自分に都合よく言い訳をして続きません。

膝に負担をかけないでできる簡単な運動方法はないかと思いながら携帯をみていました。その中に『寝る前に仰向けに横になった状態でする運動』の動画がありました。ダイエット整体師と名乗る方があげておられ、ちょっと興味がわいたので観てみました。15分程度で膝や腰に負担をかけることなく運動でき、お尻や太もも、ふくらはぎの筋肉を動かしている感じがしました。

しばらく続けていると、嬉しいことに股関節の動きがよくなって、痛みも楽になりました。やっと自分に合った運動を見つけられたと思います。やる気スイッチが入っている今、おやつをやめることも追加して頑張ろうと思います。

クリニックからのお知らせ



もぐもぐ広場（離乳食教室）

11月12日（水）
12月17日（水）
1月21日（水）

栄養相談

11月14日（金）、28日（金）
12月12日（金）、26日（金）
1月9日（金）、23日（金）

管理栄養士伊藤孝子先生が離乳食のお悩みなどを解決していただきます。予約が必要ですのでキャストまでお声をおかけ下さい。



年末年始の休診のお知らせ

2025年12月28日（日）～
2026年1月4日（日）

休診日となります。長期の休診となりますので定期受診等は早めにご計画をお願いします。

ご協力のお願い

診察でご来院の患者様は、クリニックの駐車場にお着きになられましたら、当院へ必ずお電話をお願いいたします。このお電話で来院確認とさせていただきます。

診療力レンダー

November 11 令和7年 2025						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 午後休診
2	3 文化の日	4	5 休診	6	7	8 午後休診
9	10	11	12 休診 もぐもぐ広場（予約制）	13	14 栄養相談（予約制）	15 午後休診
16	17	18	19 休診	20	21	22 午後休診
23 勤労感謝の日	24 敬老の日	25	26 休診	27	28 栄養相談（予約制）	29 午後休診
30	1	2	3	4	5	6

December 12 令和7年 2025						
日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 休診	4	5	6 午後休診
7	8	9	10 休診	11	12 栄養相談（予約制）	13 午後休診
14	15	16	17 休診 もぐもぐ広場（予約制）	18	19	20 午後休診
21	22	23	24 休診	25	26 栄養相談（予約制）	27 午後休診
28	29	30	31	1	2	3
年末年始の休診						
4	5	6	7	8	9	10

January 1 令和8年 2026						
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31 元日	1 2	3	
年末年始の休診						
4	5	6	7 休診	8	9 栄養相談（予約制）	10 午後休診
11	12 成人の日	13	14 休診	15	16	17 午後休診
18	19	20	21 休診 もぐもぐ広場（予約制）	22	23 栄養相談（予約制）	24 午後休診
25	26	27	28 休診	29	30	31 午後休診
1	2	3	4	5	6	7

嘔吐物処理の研修をしました

松江地域感染対策地域連携カンファレンスの情報をもとに嘔吐時の処理の院内研修を行いました。

赤い色画用紙を切り嘔吐物に見立てて作業手順の確認をしました。

来院された方に安心して過ごしていただけるように、院内で嘔吐があった際に感染予防に努めてまいります。



①嘔吐物処理



②嘔吐物消毒



③消毒後の回収

吐いた時のケアポイント

●嘔吐のひどい時期

1. 吐き気が強い時は何も飲ませない！！
2. 吐き気がおさまったら**水分＋塩分＋糖分**を少しずつ飲ませてみる。食事は休めます。嘔吐時は脱水になることが問題です。しかし、一度にたくさん飲ませるとまた嘔吐を引き起こしてしまいます。

初めはスプーン1杯程度（10ml）を10～20分毎に与え、吐かないことを確認しながら徐々に1回の量を20→30→50mlと増やしていきます。

おっぱい・ミルクの場合は、哺乳を中止せず、授乳は1回5分くらいまでとし、少量ずつ頻回に与えましょう。少量頻回作戦が大切です。

3. 食事は後回し！頭で欲しがっていても、胃腸に合わせてゆっくり進めましょう。

《飲ませて良いもの（塩分・糖分が必要！）》

- ◎経口補水液、乳幼児用イオン飲料（OS-1、アクアライト、ビーンスターク ポカリスエットなど）
- ◎リンゴジュース
- ✕お茶、湯冷まし、水のみ → 塩分・糖分不足になる

《避けたいもの》

- ✕かんきつ系ジュース類、ヨーグルト、牛乳

●こんなとき早めに診察を

- ・吐き続けるとき
- ・元気がなく、顔色が悪いとき
- ・唇が乾いて、おしっこが少ないとき



嘔吐時の消毒方法

●床の消毒方法

1. 使い捨ての手袋とマスクを着用する。
2. ペーパータオルで嘔吐物を完全に除去しビニール袋へ入れ、口に完全にしばる。
3. 50倍に薄めたキッチンハイター（※）を浸したペーパータオルで嘔吐のあった部分とその近辺を覆い、その上に新聞紙を広げる。
4. 10分以上放置してから、ペーパーと新聞紙を片付ける。
5. その後によく水拭きする。
※水をペットボトル500mlに市販のキッチンハイターをペットボトルキャップ2杯入れたものが50倍に当たります。

●嘔吐物などの付着した衣類の消毒方法

そのまま洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、洗濯槽内にウイルスが付着するだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。衣類も消毒しましょう。

1. 手袋とマスクをした上で、バケツやたらいなどでまず水洗いをする。（嘔吐物などをよく洗い落とす。）
2. 100倍に薄めたキッチンハイター液（※）で10分漬け、消毒する。
3. 通常の洗濯をする。（他の洗濯物とは別に洗うこと）
※水をペットボトル500mlに市販のキッチンハイターをペットボトルキャップ1杯入れたものが100倍に当たります。
※（色落ちなどの注意！！）



おりがみ先生のわくわくコラム その48

こんにちは！楽しくおりがみ折っていますか？



8月末に外来小児科学会年次集会に参加するため、香川県高松市に行きました。その際に、「讃岐おもちゃ美術館」に立ち寄ることができ、様々なおもちゃを見て体験することができました。そのおもちゃ美術館には「讃岐かがり手まり」という作品が展示してありました。

かがり手まりとは、もみ殻を芯にして木綿糸で土台のまりを作り、それに糸をかがり縫いして模様を作っていくものです。縫い方によって複雑な模様も出ることが出来ます。そのかがり手まりの工作キットが販売されていたので、購入して作成しました。針を使った作品は初めて作ったので、少し粗いところではありますが、作成期間2週間くらいでなんとか形にすることができました。



【土台まり】



【かがり縫い】
一針ずつ縫っていきます



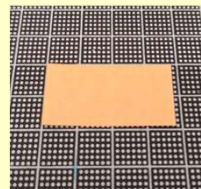
【かがり手まり】

この作品は「ねじり梅」という名前です。梅の花がねじれている様子を図案化した物で、忍耐力・生命力・子孫繁栄の象徴とされ、家紋や着物、陶器、彫刻など、さまざまな分野で広く使われています。ニンジンなどを梅の花のようにカットしたのもねじり梅といえます。

この文様をおりがみでも表現できないかと思い、何個か作ってみました。思った様に色の配置をしながら組むことが難しく、文様を再現することは非常に難解でした。

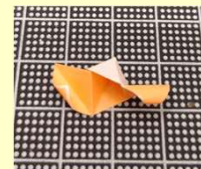
今回作成したのは、布施知子さん作の「アリ地獄」という作品です。中のヒダがカールしているのがねじり梅の風合いを出していると思います。パーツも270個とたくさん必要になり、作成期間も10日ほどかかりましたが、大変楽しく作ることが出来ました。

これからも、伝統的な文様やパターンをおりがみで表現することにチャレンジしていこうと思います。



【パーツの原紙】

15cmおりがみの16分の1の半分で、約2×3.5cmの大きさになります



【パーツ】

上の紙から折って作ります。約2cmくらい大きくなります



【アリ地獄】

パーツを270個作り、組み上げて作ります。パーツが小さいため、大きさも8cmくらいと小ぶりでかわいい作品です。