



きりん新聞

院長からひとこと

進歩する検査

今年1月1日から、百日咳と診断された方を医療機関は保健所へ報告することが義務付けられました。何故ならば、百日咳にかかる方が最近増加し、社会問題となってきたからです。多くの方は子供の頃に百日咳の予防接種をされていますが、成人になると予防接種の効果がなくなってしまうことが最近わかってきました。実際診断される百日咳の殆どは、高校生以上の方々です。赤ちゃんが百日咳にかかるとうつされる百日咳がとても問題になっています。これに伴い、LAMP法というとても精度の高い検査を保険で実施することができる

ようになりました。これまで百日咳と診断するために行う検査は、肘から採血して行っていました。その血液検査は、子どもさんにとって大きなストレスであるにもかかわらず、精度はあまり高くなく、診断が困難なお子さん多数いらっしゃいました。しかしLAMP法であれば、綿棒で鼻から鼻汁を取るだけでストレスは軽減する上に、3日ほどで検査結果を知ることが可能になります。このような検査は、数年前にはありませんでした。LAMP法という、精度が高く簡単にできる検査がまた一つ出現しました。今後もストレスの少ない簡単な検査で、制度の高い検査結果を出せるように研究開発が進むことを大いに期待したいと思います。

きりんナースの もしもし相談室

こどもの肌のトラブル

赤ちゃんの皮膚は皮脂が少ないため乾燥しやすく、外部から細菌や化学物質の侵入を防ぐバリア機能が未熟なため肌トラブルがおこりやすいと言われています。

まず確認しましょう

- ▶ 皮膚の状態はどうでしょう
 - 肌は赤い？
 - 発疹はでています？
 - 症状が出ている所はどこか。形や色を確認しましょう。口の中や目もチェックしてください
 - 肌はカサカサしている？
- ▶ 発熱など他の症状はどうでしょう
 - 体温を測ってみましょう
- ▶ いつもとどこか違っていませんか
 - あざができています？
 - 部分的に腫れている？
 - 日ごとの状態を思い出して比較してみましょう



受診の目安

- ▶ 急いで受診！（救急車を呼びましょう）
 - ハチに刺されて呼吸がおかしい
 - 急激に腫れた
- ▶ 診療時間外でも病院に行きましょう（自家用車かタクシーで）
 - 高熱が出てぐったりしている
 - 全身にじんましんが出てかゆくて眠れない
 - 薬を飲んだ後に発疹が出た
- ▶ 時間内に受診してください
 - かきこわして皮膚がジュクジュクしてただれてきた
 - 症状が長引いている
 - 症状が広がってきている
 - 腫れが中々ひかない
 - かゆがっている

受診前にチェックしておきましょう

- ▶ 肌のトラブルの場所（写真を撮っておくと医師の診断に役立ちます）
- ▶ 肌のトラブルを起こした時期
- ▶ 発疹の形、色、かゆみの有無
- ▶ 熱はあるかどうか

症状が出始めたら早めの受診をお勧めします
疑問や不安に思うことなど、お気軽にお声をかけてください。

今回のテーマ

鉄とカルシウム 第6回 鉄が不足すると

鉄は体内でつくることができません。また食べた物から吸収がされにくいので不足しやすいです。足りなくなると体が酸欠状態になり貧血を起こします。中でも乳幼児期に最も起こしやすい貧血は鉄欠乏貧血といわれています。

▶鉄欠乏性貧血の主な症状

- 食欲不振
- 頭痛やめまいがおきる
- 爪がさじ状(スプーンネイル)にそりかえる
- 息切れや動悸がおきる
- 感染症にかかりやすくなる
- 発育が遅れる
- 集中力や思考力が低下する

▶鉄不足を改善するために

- 主食・主菜・副菜をバランスよく食べる
- たんぱく質を含む食品(肉・魚・卵・大豆など)を毎食食べる
- 鉄を摂る(レバー、カツオ、あさり、まぐろ、大豆、小松菜など)
- 鉄の吸収を助けるビタミンCを摂る
*鉄の吸収については8月号をご覧ください。

鉄の働き

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ① 脳や体に酸素を運び、全身の機能を高める | ④ 病気に対する抵抗力をつける |
| ② 成長を助ける | ⑤ 肌の血色をよくする |
| ③ 体温を維持させる | ⑥ 疲れを回復させる |

開催! うさこ栄養士の パクパク教室

第54回 うさこ栄養士のパクパク教室
『わがままにならない工夫～食育から～』
9月12日(水) 10:30～11:30

定員は先着15名です。申し込みは参加料300円を添え、受付または予防接種健診センターでお願いいたします。第55回のパクパク教室は、10月10日(水)10:30～11:30を予定しております。



Let's enjoy study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

まぐろと
コーンの
バターしょうゆ
炒め



■材料(大人2人分)

まぐろ(刺身用).....	160g	しょうゆ.....	小さじ2
コーン(缶詰).....	80g	酒.....	小さじ2
バター.....	80g		

- ① まぐろは3cm角に切り、しょうゆと酒に漬けて15分位おく。
- ② フライパンにバターを入れて、①を焼く。
- ③ まぐろが加熱できたらコーンを入れて、さっと炒めて出来上がり。



オススメ BOOKS

いちばんしあわせなおくりもの

宮野聡子(作・絵)
教育画劇

森に住むくまんとこりすはとても仲良し。こりすは大好きなくまんに、贈り物を考えます。でも、くまくんは何もいらないと言います。その理由は…?



二人のお互いを思い合う気持ちにほっこりする作品です。やさしいタッチの絵とあたたかいクライマックスを楽しんでください。

事務スタッフブログ

■インフルエンザ予防接種の予約について

9月13日(木)からインフルエンザ予防接種の予約を開始いたします。13歳未満の方は2回、13歳以上の方は1回の接種となります。診察券をお持ちの方はインターネットから24時間いつでもご予約が可能です。診察券をお持ちにならない方は、診察時間内に受付か電話(048-884-7711)にてご予約をお願いいたします。

■10月18日(木)からインフルエンザ予防接種開始

今年のインフルエンザ予防接種は、10月18日(木)から開始いたします。保護者の方もお子さまと一緒に接種していただけますので、お早めにご予約下さい。ご不明な点がございましたら、スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

医療法人社団育心会

岩間こどもクリニック 小児科・アレルギー科

〒336-0931 埼玉県さいたま市緑区原山3-17-13

TEL 048-884-7711 <http://www.iwama-cl.com/>

■診療時間

午前9:00～12:00(月～金/土曜日～13:00) 午後3:00～6:30(月～金)

■休診日 水曜日・土曜午後・日祭日

■インターネット順番予約 <http://b.inet489.jp/iwm7711/>

■自動電話予約 050-5865-2084