



きりん新聞

院長からひとこと

動かしちゃダメ

お子さんが目の前でけいれんを起こした時、おそらくほとんどの皆さまはパニックになると思いますが、どんな行動をするか想像してみてください。

来院されたお母さんの話です。

深夜に2歳のお子さんが、急に40℃の熱を出してけいれんを起こしてしまいました。お母さんはスプーンを口に入れたり名前を呼んで強く体を揺さぶったりしたそうです。しかしけいれんはおさまらなかったため救急車を呼び、近くの二次救急病院へ搬送されました。搬送中の救急車の車内で、救急隊の方からけいれんを起こしている時には口にもものを入れたり、揺すったりしてはいけないことを知らされたそうです。口にスプーンを入れると口の中を傷つけ、その出血で窒息する危険があること。体を揺さぶるとその刺激で、さら

にけいれんが止まらなくなることがその理由です。突然に目の前で我が子がけいれんを起こした時、何とか止めたいと思い、知らなかったとはいえ、真逆の行動をしていたことにとっても後悔されていました。

最近アナフィラキシーショックで死亡されたお子さんの場合も、発症後にトイレへ連れて行ったことが症状を悪化させてしまった原因の一つではないかと報告されていました。このように、けいれんやアナフィラキシーなどの緊急事態では安静を心掛け、刺激を与えず救急車を要請することを覚えていてください。

(熱性けいれんの対応については7月号をご覧ください)



きりんナースの もしもし相談室

インフルエンザ

インフルエンザとは

インフルエンザはインフルエンザウィルスに感染して起こる病気です。インフルエンザウィルスにはいくつ種類があり、流行する型や種類は年によって異なります。

インフルエンザ脳症や肺炎、中耳炎などの合併症を起こし重症化をすることもあるので、予防接種を受けることをお勧めします。予防接種をすることで体内に免疫がつくられ、インフルエンザにかかりにくくなる効果や重症化を防ぐ効果が期待できます。

インフルエンザの主な症状

- 38度以上の熱 ● 高熱による寒気
- せき ● 鼻水 ● くしゃみ ● のどの痛み
- 関節痛 ● 筋肉痛

赤ちゃんは母乳やミルクの飲みが悪く、嘔吐、下痢になることもあります。

受診のタイミング

インフルエンザが流行している時に、発熱、せき、鼻水等の症状があればインフルエンザの感染が疑われます。

- 0歳～3か月の赤ちゃんで熱はないが気になる症状がある

▶▶▶ 早めに受診しましょう



- 38～39度以上の高熱と咳など1日以上ある

▶▶▶ 早めに受診しましょう

- ぐったりしている、様子がおかしい、ひきつけた、意識がない

▶▶▶ 救急車で病院へ行きましょう

- 機嫌がよく食欲がある

▶▶▶ 翌日に受診しましょう
(急変することもあるので気を付けてください)

今回のテーマ

鉄とカルシウム 第7回 鉄のとり方(まとめ)

▶鉄が必要な理由

生後9ヶ月頃までは体内に貯蔵されていた貯蔵鉄で鉄がまかなえています。しかしそれ以降は体内の貯蔵鉄が減り、貧血になることがあります。ですから離乳食で鉄分を補うことが重要になってくるのです。

▶鉄の働き

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

▶鉄の上手なとり方

- ①鉄の多い食品(レバー・かつお・あさり・まぐろ・大豆・小松菜など)をとりましょう
- ②主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう
- ③動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳・乳製品など)と一緒にとりましょう
- ④鉄の吸収を助けるビタミンC(野菜・果物など)をとりましょう

▶鉄の吸収を悪くするもの

- フィチン酸**(豆腐や玄米などの穀物の外皮) 浸水させたり分づき米にして利用
- シュウ酸**(ほうれん草やたけのこのあくなど) ゆでたりしっかりあく抜きをして利用
- タンニン**(コーヒー、紅茶、緑茶、赤ワインなどに含まれる渋み成分) 食べ合わせに注意
- 食物繊維**(きのこ類、海藻類、ごぼうなどに多く含まれる) 摂り過ぎに注意



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



のりりな
チーズ入り
卵焼き

■材料

卵	3個	焼きのり	2枚
塩	小さじ1/4	スライスチーズ	4枚
青のり	小さじ1	サラダ油	適量

- ①卵に塩と青のりを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンに薄く油を敷いて熱し、①の卵液を1/2量流し入れる。半熟状になったらのり(1枚)、チーズ(2枚)の順にのせ折りたたむようにくるくる巻いていく。端に寄せ、残りの卵液を流し込み、同様にのり(1枚)、チーズ(2枚)をのせ巻いていく。
- ③粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。

開催! うさこ栄養士の パクパク教室

第56回 うさこ栄養士のパクパク教室
『かしこくなる食事のとり方』
11月14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57回のパクパク教室は12月12日(水)を予定しています。

オススメ BOOKS



100かいだてのいえ いわいとしお(作) 偕成社

星を見るのが大好きなトチくんが、100階建てのマンションの100階に住むお友達に会いに行きます。しかしそこにはエレベーターがなく、リスやカエルなど様々な動物に会いながら1つ1つ階段を登って行きます。そして最後にはお友達と満点の星空が待っている素敵なお話です。

事務スタッフブログ

■インフルエンザ予防接種を開始します

10月11日(木)よりインフルエンザの予防接種を開始いたしました。
13歳未満の方は2回接種、13歳以上の方は1回接種となります。保護者の方もご一緒に接種していただけます。ご予約は、受付窓口、電話(048-884-7711)にて承ります。また、インターネットからは24時間いつでもご予約が可能です。
流行する前に早めの接種をお勧めいたします。
ご不明な点は、お気軽にスタッフへお声かけ下さい。

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