



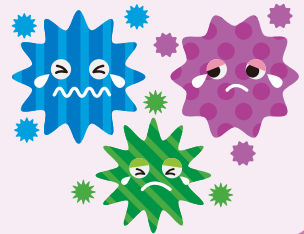
きりん新聞

院長からひとこと

インフルエンザの新しい治療薬

今年もインフルエンザの流行期に入りました。インフルエンザの治療は日々進化しており、現在飲み薬、吸入薬、点滴薬から適切な治療薬を症状に合わせて選択することができます。そんな中で、今年3月新たなインフルエンザ治療薬が登場しました。ゾフルーザという1回飲むだけで済むという飲み薬です。これまで1回だけ使用する薬は、イナビルという吸入薬ですが、口から吸入するため少し練習が必要でお年寄りや小児ではうまく吸えないということがありました。ゾフルーザは、錠剤が飲めれば1回だけの服用なので飲み忘れもなく、今後のインフルエンザ治療に大いに

貢献してくれるものと期待されています。ただ服薬後に吐いた場合は再処方できません。体重が10Kg以上の年齢の方なら皆さんに処方することが可能ですが、確実に服薬ができる12歳以上の方が目安となります。日本では12歳未満でも使用できるのですが、日本小児科学会の今年のインフルエンザ治療指針の中で、ゾフルーザは治療薬の選択肢に含まれておりません。現時点での12歳未満の小児に対してのデータが乏しいためかと思います。それにしても、治療薬の進歩には驚きます。



きりんナースの もしもし相談室 吐いた時の受診のタイミング

すぐにすること

- 顔を横に向かせて安静に
吐いたもので窒息しないようにしましょう
- 口の周りをガーゼでふく
口の周りや口の中をきれいにしておきましょう
- 吐き気が収まってから吐いたものの片付けと衣類を着替えさせる
たて抱き（首すわり後の赤ちゃん）や座らせて吐き気を落ち着かせてから着替えさせましょう



吐いた時にはやらないで

- 吐いた後すぐに食事や水分をとる
 - 吐き気が収まった後に乳製品や柑橘類をとる
 - 吐いた後にあお向けに寝かせる
 - 吐いたものや汚れた衣服を片付けない
- ケアをした後には必ず手を洗い清潔にしましょう

受診のタイミング

- ▶ **すぐに受診（救急車を呼びましょう）**
 - 血液や緑色のもの（胆汁）を吐いた
- ▶ **時間外でも受診**
 - 元気がなくぐったりしている
 - 何回も連続して吐く
 - いつもと様子が違う
 - 頭を打った後に吐いた
 - 熱や下痢など他の症状がある
 - 唇が乾いている
 - おしっこが出ない
 - 吐いて激しく泣く



▶ 診療時間内に受診

- 1～2回ほど吐いたが、いつものように機嫌が良い
- くしゃみ、鼻水、鼻づまり、発熱、下痢もあるが機嫌がいつもと変わらない



今回のテーマ

鉄とカルシウム 第8回 カルシウムの働き

人体に含まれるミネラルのうち最も多い栄養素がカルシウムです。人体のカルシウム量は、体重の1～2%ほどです。99%が骨と歯に、残りの1%が血液や筋肉や神経などに存在します。子供の成長に不可欠であり、生命維持にかかわる大切な働きをしています。

▶カルシウムの働き

1 骨や歯を作る

2 心臓の鼓動を保つ

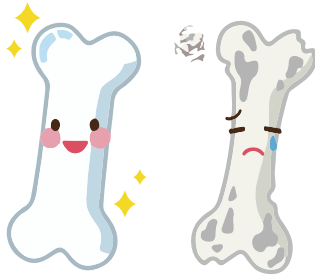
3 筋肉の収縮をスムーズにさせる



4 イライラをおさえて精神を安定させる

5 血液を固めて出血を防ぐ

6 ホルモン分泌を調整する



開催！
うさこ栄養士の
パクパク教室

第57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～』
12月12日(水) 15:00～16:00

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58回のパクパク教室は、1月9日(水)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

みかんの
ヨーグルト
ゼリー



■材料(150ccカップに3個分)

プレーンヨーグルト	150g	みかん(缶詰)	
牛乳	100ml		120g(半分に切る)
砂糖	30g	粉ゼラチン	5g
		水	大きじ2

- 1 水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかけて沸騰しないように混ぜながら砂糖を溶かし、火を止めて①を入れて混ぜ(*)、ヨーグルトを少しずつ混ぜながら入れる。
- 3 器に②を入れて、みかんも入れて冷やし固める。

*ゼラチンは沸騰させると固まりません。火を止めてから入れてください。

オススメ BOOKS

もりのおくのおちやかいへ
みやこしあきこ(作)
偕成社

雪の朝、キッコちゃんはケーキを届けにおばあちゃんの家まで出かけました。道に迷い辿りついたのは見たことのないお屋敷。

そっと窓をのぞくと、おめかしをした動物たちが素敵なお茶会を開いていました。全編、黒炭で描かれたモノクロの世界に、冬の凜とした空気と温かさがどちらも感じられる一冊です。



事務スタッフブログ

■年末年始の休診のご案内

12/30(日)から1/6(日)まで年末年始のため休診となります。どうぞご了承下さい。当院休診中は、浦和休日急患診療所や他の医療機関をご利用下さい。

■インフルエンザの予防接種と土曜日午後の予防接種について

インフルエンザの予防接種がまだお済みでない方は、出来るだけお早めに接種される事をお勧め致します。なお、年内の土曜日で11/10、11/24、12/8につきましては午後も予防接種をしております。ご不明点がございましたら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