



どんぐり通信 No178

どんぐり子どもクリニック 2019.1.1 発行
 〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5
 ☎(代表) 0175-24-5656
 予約専用 0175-24-5657
 ホームページ <http://donguri-kids.net>



2019年もよろしくお願ひいたします！

新しい年 2019 年が始まりましたが、皆さんはどんな年にしようと考えていますか？

私は新たなチャレンジの1年にできたらいいなと思っています。

2011年、3月に東日本大震災という想像を絶するような天災と、それに伴って原子力発電所事故という未曾有の人災（対策を講じていけば被害はずっと少なかったはずという意味）が起こりました。

このときから、「いつかは〇〇したいな」と考えるのを止め、「やりたいこと、今できることは、どんどんやってみよう」と考えることにしました。

そうしてその年の夏から始めたのがマラソンです。

49歳からの開始で伸びしろはあまりなかったのですが、「来年の東京マラソン(ちょうど50歳の誕生日)にでる！」を目標に、そして「いつかは別府大分毎日マラソン出場」を夢に練習をつづけ、その夢は2016年に実現できました。(その後サブスリーを夢見ましたが、こちらはなかなか難しそう…苦笑)

2016年には「日本一の富士山に登ってみよう！」と目標を立てて、夏の終わり(8月末)に登頂達成、その時にお世話になったアルピニストの山田淳さんに惚れ込んで、その後も山田さんの会社のツアーに参加して日本アルプスを歩いたりしています。

今の登山の夢は「アフリカ最高峰キリマンジャロ登頂」ですが、青森出発から数えると2週間もの日程になるので、いつ実現するかは、、、未定です。笑

そして2019年のチャレンジは??

今年は新たに、「救急医療」、なかでも屋外でのファーストエイドを学んでみようと思っています。

設備もない、医療者もない屋外で何かが起きた時の対応を学ぶことで、少しでも世の中の役に立てる存在になりたいという希望とともに、自分のクリニックでの緊急時の備えにもなることでしょう。

皆さんも具体的な目標を立てて、1年間頑張ってみてくださいね！！

院長

インフルエンザ流行シーズンです

これからの時期、咳やくしゃみなどでインフルエンザウイルスがまき散らされることによって流行します。

潜伏期間は1~3日位です。

* 症状…急な発熱とだるさがあり、熱は3~5日続きます。咳や鼻水、頭痛、のどの痛み、筋肉・関節痛も起こります。

下痢や嘔吐など腹部症状を起こす場合もあります。

* 予防…インフルエンザにかかってしまったら。。。と考える前に、まず予防が大切です。

・流行期には人混みを避け、できたら外出時は不織布製マスクを着用する。

・手洗い、うがいを十分行う。(うがいは水道水で十分です) ウイルスを排除することと、のどを湿らせておくことも必要なので1日に何回でもうがいをしましょう。

・食事、睡眠をしっかり取ることも非常に大切です。

・こまめに換気をし、湿度を高め(60%以上)に保つことが、ウイルスの増殖を抑える為にも有効とされています。

* インフルエンザの時のホームケア

・快適に過ごせるように温度調節をしたり加湿に気をつけてあげましょう。

・水分はこまめに与え、食事は消化の良いもの(または本人が食べたい物)を与えましょう。

・入浴は疲れさせないように、と気を付けて、お風呂でサッパリさせるのはかまいません。

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 元旦	2 休診	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月の予定

休診日	午前診療
-----	------

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 臨時休診
10	11 建国記念日	12	13	14	15	16 臨時休診
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

母子手帳の表紙には、**お子さんのお名前とふりがな**を書いておいて下さい。

読み方がわからずに保護者の皆さんに不快な思いをさせてしまうだけでなく、診察室に呼び入れるお子さんを間違えてしまわないためにも大切なことなので、ぜひご協力をお願いします。

また予防接種の問診票には「**1か月以内**に受けた予防接種の種類と接種月日」を記入して下さい。前回の接種から必要な期間が経過している場合でも、1か月(4週間ではありません)が過ぎていない場合には記入が必要です。



お・ね・が・い

熱や咳などの症状で受診される際には、なるべくマスクの着用をお願いします。

また嘔吐や下痢の時には、着替えや紙おむつ、お尻ふき、ビニール袋などを持参して頂ければ助かります。



今月の〇×クイズ 正月とは、元旦(1/1)から 1/7までの間のことを指す

前回の解答 ○

Q : みかん(温州みかん)の生産量日本一は和歌山県である

A : 2007~16年の10年間のデータでは、1位和歌山県、2位愛媛県、3位静岡県と上位3県は不動で、この3県でほぼ50%を占めています。4位以降も熊本県、佐賀県、長崎県など九州勢のようです。ちなみにリンゴの場合には、青森県が50%以上とダントツの1位、続いて長野県が20%弱で、この2県で3/4を占めています。

