



どんぐり通信 No.180

どんぐりこどもクリニック 2019.3.1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>



安易なサプリメントの摂取はお勧めできません

高校駅伝の一部強豪校で貧血治療用の鉄剤注射が不適切に使われていた問題が発覚し、日本陸上競技連盟が、高校、中学、大学、社会人の競技団体に使用実態の調査をするという報道がありました。

思春期は、成人に向かって急激に体格が変化し、ホルモンバランスが変わり、また女子では月経発来があったりなどで、鉄欠乏性貧血が起きやすい時期です。

中でもアスリートの場合には、筋肉量の増大による鉄需要の増大、汗や消化管からの鉄排出量の増加があることに加え、特に女子では体型維持のために誤ったダイエットが行われることも少なくなく、鉄摂取不足（鉄以外の栄養素もですが）になって、鉄欠乏性貧血の発生が多い傾向があります。

貧血になると、血液中で酸素を運んでいる赤血球中のヘモグロビンが減ることで体内に十分な酸素が送られず、有酸素運動の能力が低下するので持久力が下がり、パフォーマンスが低下してしまいます。

鉄欠乏性貧血になってしまった場合には、食事で積極的に鉄の含まれた食品を摂取するとともに、鉄剤を内服することで比較的簡単に改善します。

ならば、どんどん鉄を摂ればいいのではないかと考えたくなりますが、鉄を過剰に摂取して本来必要な量を超えた時、尿や便から排泄されてしまえば問題ないのですが、残念ながら鉄は排泄されずに体の各所に沈着し、肝臓や心臓、甲状腺などの機能障害を起こす可能性があるのです。

パフォーマンス向上には鉄さえ入れておけばいいなどと、安易に市販のサプリメント等による鉄摂取を行わずに、心配になった時には医療機関に相談をしてくださいね。

院長

引っ越す前に予防注射して行きませんか！！

もうすぐ春！！今年度もあとわずかになりました。忘れていた予防接種はありませんか？予防接種の種類によっては今年度中に接種しなければならぬ注射もあります。これを機に今一度、母子手帳を確認してみてください！！ワクチンによっては入手困難となって不足している場合もありご迷惑をおかけすることもあります。転勤・進学・就職等で引っ越し準備で忙しくなるとは思いますが、一本でも多く接種をし引っ越した方がちょっとは気が楽になりますよ！流行物はその土地、その土地で違いますよ！！

この時期は、受け忘れていたという問い合わせが殺到します。仕事の都合や学校の予定等もあるかとは思いますが、なるべく早めの予約をおすすめします。

予防接種の時間帯は大変混み合っているため、予防接種の予約の電話はこの時間帯をなるべく避けて頂ければ助かります。電話の際には必ず母子手帳用意してからお話し下さい。

◆忘れがちなワクチン◆

★MR（麻疹・風疹）

1期：1歳児

2期：就学の前年度（年長さん）

★おたふく

1回目：1歳になったら接種

2回目：1回目から3～5年空ける

※むつ市は助成があるため2歳未満までは3000円で接種できます。

★水痘

1回目：1歳になったら接種

2回目：3～6か月空ける

※3歳未満までは無料

予防接種は毎日行っていますが、必ず事前の予約が必要です。（木曜日除く）

※時間帯 朝（月～土）：8：30

昼：月・金 13：30～13：45

火・水 13：30～15：00

3月の予定

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

4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	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

<臨時休診と臨時診療のお知らせ>

☆臨時休診日

3/1（金）～4（月）・3/18（月）

☆臨時診療日

4/30（火）・5/1（水）

※どちらも午前のみ診療です！

※休診日後と臨時診療日はGWということもあり大変混みますので、予約またはあらかじめ電話をしてから来院して頂ければ助かります。よろしくおねがいします。



待合室

安全な環境を心掛けていますが、忙しい時などはスタッフの目が行き届かないこともあるかと思えます。

もしお子さんから離れざるをえない時、トイレに行くとき、車にオムツ等の荷物を取りに行くときなどは、遠慮せずにスタッフに一声かけて下さいね。

おねがい！！

異動の時期になりました。住所が変更になった方・保険証が変わった方は必ず受付窓口にて手続きを行ってください。

これから、保険証が変わる予定という方も一度受付に声をかけてください。

保険証は、毎月受付窓口にて提示おねがいします。その際、各市町村の乳幼児受給者証をお持ちの方は一緒に提示をお願いします。

受給者証は所得によるところもあります、お持ちでない方は市役所等にお問い合わせ下さい。



今月の〇×クイズ ひな祭りの時に飲む白酒は、 甘酒の別名である

前回の回答 ○

Q：月の満ち欠けは、月を見て右側から始まる

A：月は太陽の光を反射しているので、月と太陽が同じ方向（一緒に登り沈む）ならば新月（見えない）、反対（太陽が沈むと月が出る）ならば満月になります。新月から満月に向かっては、太陽より少しずつ遅れて出るので太陽側（右側）から明るくなり、満月からは太陽と反対の右側から暗くなっていきます。