



通信

みんなをつなぐ情報誌

2018年8月1日 No. 274

編集・発行/いむた小児科

〒830-0037 久留米市諏訪野町 2284

☎ 0942-30-7611 fax 0942-30-7612

CONTENTS

- ☆危険な暑さに注意しよう
- ☆ヘルパンギーナが流行
- ☆野外で遊ぼう(高原のキャンプ場)
- ☆今月の診療予定/予防接種
- ホームページ:<http://www.imuta.com>
- メール:office@imuta.com

(8月のカレンダー)

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

★印(予防接種・乳幼児健診)



今月のお知らせ

- ◆11日～15日まではお盆休みになります。
- ◆25日(土曜)は学会のため休診いたしますので、ご了承ください。
- ◆乳幼児健診は不定期で土曜日にも実施中です。今月は18日の午前中に予定していますので、ご希望の方はお問い合わせください。

予防接種・健診

任意接種の公費化が進み6歳頃までに受ける接種の回数が増加。そのため、接種の時間帯を増やして対応しています。

接種に時間を要するBCGは金曜に、その他の接種は火・水・木曜日に時間帯を決めて一般の患者さんと分けて実施中です。平日が都合な方は土曜日(不定期)も実施していますのでお問い合わせください。

予防接種はお気軽に「ご相談ください」

赤ちゃんのワクチンデビューは2ヶ月過ぎから。最初に受けたいのは、ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、ロタウイルス(任意)など。

生後6ヶ月頃までに受けるワクチンは6〜7種類程あります。どれを最初に受けるか、何時受けたら良いかなど、迷われるときはお気軽にスタッフにご相談ください。

熱中症対策にもわきアイスが有効

暑い時期の高熱ケアは大変。小児向けの熱さまじしは、冷凍庫で冷やして繰り返し使える「わきアイス」が便利です。また、猛暑での熱中症予防にも人気上昇中。



危険な暑さに注意しよう

地球温暖化の影響か近年は、集中豪雨や気温の上昇が半端じゃありません。気温が30度を超える日が続き、「熱中症」で倒れる人が多くあります。今は40度に近い地域が続出。これはもう通常の熱中症対策では防げない状況下のです。

熱中症は炎天下での運動や締め切った部屋、車内などの非常に暑い場所に身体がさらされることで起こります。このような環境下では体内の熱の放散が追いつかなくなり、身体に熱がこもって障害を起こしてしまうのです。症状が起こってしまうと、体温調節中枢がマヒして汗も出なくなり、体温だけが上昇し続けることに。頭痛・耳鳴り・目まい・あくび・嘔吐などが現れ、意識がなくなったりけいれんを



起こすこともあります。体温が40度を超えた場合は手当てが遅れると命に関わることもあるので、十分な注意が必要です。

こどもや高齢者は要注意

こどもは大人と比べると体の水分量が多く、体温調節機能も未熟です。元気に遊ぶのはよいのですが、炎天下では長時間遊ばない。野外では帽子をかぶる習慣をつける。こまめに水分補給をするなどに気をつけましょう。また、高齢者は感覚が鈍っているの

のに締め切った部屋で亡くなった例は後を絶ちません。このような高齢者は周りの人が十分注意してください。

お昼寝上手で夏バテ予防

蒸し暑い日本の夏はお昼寝で夏バテを予防しましょう。保育園等ではお昼寝が取り入れられていますが、その効果は実証済み。大人の場合も寝不足や疲れ気味の際に効果抜群。でも、熟睡してしまうと体がお休みモードになるので、10〜20分程度がお勧めです。



INFORMATION

いむた小児科

院長 伊牟田富佐恵
(小児科専門医認定医)
診療時間:月曜～土曜
8:30～12:30、14:00～18:00
※但し、予防接種のある日は午後3時頃からの診療です。
休診日:日曜・祝祭日



- ☆予防接種(予約制)
毎週、火・水・木・金
(14:00～15:00に実施)
- ☆乳幼児健診(予約制)
毎週、火・水・木
(午前と午後実施)
予約の受付
診療時間内にお電話ください