



## 第 49 号

2007.12.1 発行

編集局：コス小児科内

〒525-0027 草津市野村 8-3-10  
TEL (077)561-0666 FAX(077)561-0667  
E-mail: mbox@kos-clinic.com

### 混雑するシーズンに向けて (お願い)

これから、どこの小児科も混雑するシーズンに入ります。当院ではなるべく長時間お待たせしないよう工夫をしているつもりですが、少しでもスムーズに診察が進むよう、また、みんなが気分よく(?) 受診できるように、皆様もご協力をお願いします。

#### ◇ 待ち時間に診察の準備を

診察室で、症状についてのお話集中し、すぐに診察にとりかかれるように、**入室の前に**次のことをお願いします。

- ・寒くない範囲で、**上着はとって**おいてください。
- ・つなぎの服や下着は、**股の下のボタンをはずして**おいてください。

#### ◇ できるだけ携帯電話での**ネット予約**をご利用ください

- ・電話回線混雑による「話し中」がなく、一発予約できます！
- ・予約後も、順番の進み具合を手軽に確認できます。  
(ただし、予防接種・4ヵ月健診は**電話受付のみ**です。)
- ・アドレスは <http://www.kos-clinic.com/i>



#### ◇ できるだけ時間を守ってください

診察のほうの進行が遅れる場合もあるので言いにくいのですが、時間に遅れると多くの方の診察時間がずれこんでしまいます。「2時間待ちよりはマシ」と考えて、**時間に余裕をもった来院**をお願いします。どうしても間に合わない場合は電話で一報ください。

#### ◇ 院内での飲食はしないでください

医学的必要的のための水分接種は別として、**飲食はしないで**ください。前の人の食べこぼしが落ちている病院なんていやですよ。私たちが清潔保持には努力していますので、ご協力をお願いします。

#### ◇ 診察後は待合室へ

受付前のホールは、受付やお薬・清算のためのスペースですので、診察が終わったら**受付前で待たない**でください。ご面倒でも**もとの待合室へ戻って**お待ちください。

(笠井 康史)

## 正しい睡眠の取り方

子どもにとって睡眠はとても大切なものです。なぜなら、睡眠中は体と脳の成長を促す『成長ホルモン』が盛んに分泌されているからです。睡眠不足や寝付きの悪さは、さまざまな悪影響を招くことがあります。目覚めが悪かったり体の疲れが残ったり・・・この状態が続くと慢性疲労となり、やがては睡眠障害を引き起こす原因になることもあります。

また、子どもに質のいい睡眠をとらせるには、お母さん・お父さんの協力が必要です。仕事で帰宅時間が遅いなど、様々な理由があるかと思いますが、子どもと一緒に早寝早起きを心がけて下さい。そして親子一緒に、生活リズムの乱れや睡眠不足を改善しましょう！！

### ○理想の睡眠時間はおよそ8～11時間

大人にも言えることですが、睡眠時間はたっぷりとることが重要です。子どもならば、このくらいの睡眠時間は確保した方が良いでしょう。子どもの首に合った枕を選ぶのも、快眠の秘訣です。

### ○就寝・起床はいつも同じリズムで

どんなにたっぷり眠っても、規則正しいリズムでなければ質のいい睡眠とは言えません。リズムをしっかりと身に付けることが大切です。



### ○親も一緒に添い寝する

「早く寝なさい」と、子どもをせかすのはいけません。「一緒に寝ようね」と促せば、子どもは安心して眠ります。就寝前に、お気に入りの絵本を読んであげるのも良いでしょう。

### ○暗くして、眠りやすい環境を

光が煌々としていては、子どもはなかなか眠りに就けないものです。子どもが寝る時は照明を消すようにしましょう。

(受付：ひー様)



## 心肺蘇生法『ABC+D』をご存知ですか？

心停止で意識を失ったまま10分間放置すると、生存退院率（救命率）は10%を切ってしまいます。

電気ショックは1分1秒でも早く行わなければなりません。

そこで、心肺蘇生法の『ABC+D』を知ることが救命救急の命です。

**A**..A i r w a y (気道確保)  
**B**..B r e a t h i n g (人工呼吸)  
**C**..C i r c u l a t i o n (心臓マッサージ)  
+  
**D**..D e f i b r i l l a t i o n (除細動)※

※ 除細動とは、心臓に電気ショックを与えることで、AED（自動体外式除細動器）という機器を使えば誰にでもできる手当てです。

AEDは音声で指示を出してくれるので医学の知識がなくても使えます。電気ショックの必要があるかどうかAEDが判断しますので、指示に従えば問題ありません。

### 【AED設置場所】

AED（自動体外式除細動器）は公共施設などに設置されており、設置場所には右のようなマーク表示があります。コス小児科にもあるよ！



いのちを救うチャンスは、わずか10分間。身近なあなたにかかっています！！

(受付：ちょーやん)

## 家庭での看護 <咳が出た時>



木枯らしも吹きはじめ、風邪を引きやすい季節になりました。子どもが苦しそうに咳をしていると、親も辛くなりますね……  
ウイルスや細菌が口や喉などに侵入して炎症がおきると咳が出ます。ただ、子どもの気管は細くて敏感なので、ちょっとした気温の変化でも咳の出ることがあります。

### まずは観察してみよう

咳はいつから出始めたのか、どんな咳か（かわいた咳か、痰がからんだ咳か）。明け方に気温が下がって咳が出ただけなのかもしれません。寝る時に体があたたまると神経の働きで痰がふえ、咳の出ることもあります。

### 咳が出たときにしてあげられること

#### ●室内環境を整える

部屋が乾燥すると、咳が出やすくなります。加湿器がなくても、部屋に濡れたタオルをハンガーにかけるだけでもいいと思います。とくに暖房している時は注意が必要です。3才くらいになったら上手にマスクができるかもしれません。マスクをすると湿度が保たれますので、かわいた咳が出る時には有効です。

こまめに掃除をして、ほこりを少なくしましょう。換気も大切です。

#### ●水分やアメ

こまめに水分をとらせてあげてもよいです。咳こむのがおさまるのを待って、少しずつあげてください。水分をとることで、ネバネバした痰が柔らかくなることがあります。

子ども用のどアメもあります。小さいお子さんなら、棒のついているペロペロキャンディーが安心です。ただし、与えすぎ、虫歯には注意が必要です（`\_`）；

※薬局やドラッグストアで販売されている咳止めアメの中には、病院で処方された薬の成分と重複する場合がありますので、不安な時はすぐに薬剤師か医師に相談しましょう。胸にぬる薬も同様です。

それから、酸味のあるものや辛いものを食べると咳が出やすくなります。昔から、「ミカンはだめ」と言いますよね。

#### ●体位の工夫

体を起こしてあげたほうが、咳が楽になることが多いです。たてに抱っこして、背中をさすってみてください。背中の中あたりから上に向けて静かに「トントン」とたたいてあげると、痰が出やすくなることもあります。

また眠る時、背中に丸めた布団やクッションを入れて上体を起こしてあげるなど、いろいろと工夫してみてください。寝ている時に咳と一緒に吐いてしまったら、吐物を飲みこまないよう、顔を横に向けてあげてくださいね。

おかしい咳だな、苦しそうだな、ゼイゼイいつているな、眠れていないな、息があらいだぞ！

そう思ったら、かかりつけの病院で相談しましょう。

（看護師：ゆりしま）



### ～定期購読のお知らせ～

『コスだより』の定期購読（年6回）を行っています。  
購読料は無料ですが、郵送料年間480円（初年度のみ月割り）をいただきます。  
ご希望の方は、受付までどうぞ。



