

サンクリニック通信

第四十号

平成三十年十二月十日発行

住所 横浜市旭区柏町

★TEL 045-366-6821

病児保育室

サンクリキッズ より

今年も 残りわずか……

手帳を新しくして

家族の予定をあれこれ考えるのも

楽しいですね。



目次

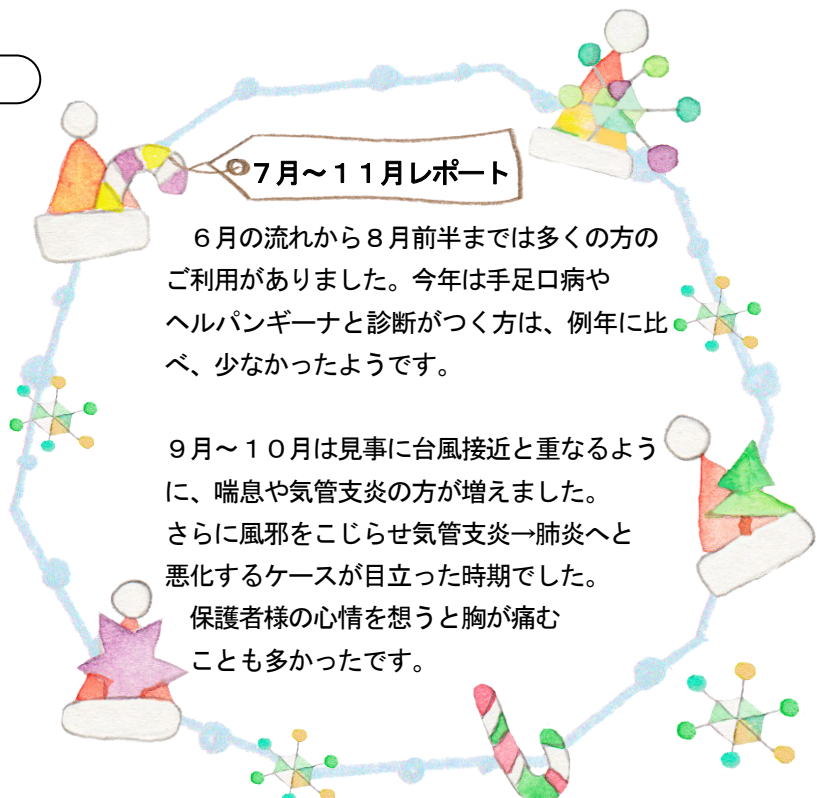
病児保育室サンクリキッズより……………	1～6頁
風邪の季節になりました……………	7～9頁
お母さんのための小児外科……………	9～10頁
ハーバリウム……………	11頁
新人ドクターの紹介……………	12頁
お知らせ……………	12頁

7月～11月レポート

6月の流れから8月前半までは多くの方のご利用がありました。今年は手足口病やヘルパンギーナと診断がつく方は、例年に比べ、少なかったようです。

9月～10月は見事に台風接近と重なるように、喘息や気管支炎の方が増えました。さらに風邪をこじらせ気管支炎→肺炎へと悪化するケースが目立った時期でした。

保護者様の心情を想うと胸が痛むことも多かったです。



病気のはじまり

子どもの病気……始まりは様々ですね。

鼻水が出るなあ、咳ちょっとしてるかなあ……、くらいだったのがとうとう熱が出たー！ ということが多いでしょうか。

本来「熱があっても元気で食欲もあり睡眠もとれているなら、1～2日はお家で様子を見て、3日目くらいに病院へ行ってみるというスタンスでいいのよ」とDr. は言っています。病気の初期は、何の病気か判断しにくい段階です。それが3日目頃になると症状も出揃ってきて、判断材料が増えるので、より効果的な診察と処方ができるのです。

仕事は休めない

でもおうちの方が“働いている！”となるとそうもいきません。病児保育室を利用するには、医師による利用連絡書（第4号様式）が必ず必要なので、初期の段階でも病院へ行かなければならず、とりあえず何かしらの病名がつけられることとなります。

中にはこうした流れに「しっくりしないなあ」と違和感を持つ方もいらっしゃるでしょう。時々「預けるには病院に連れて行かなければならない」と聞き、「え〜〜！」とがっかりされる方もいらっしゃいます。「予約したらすぐ預けられると思ってた」と。

サンクリニックは、横浜市委託事業の「医療施設併設型病児保育室」です。
「病気の子を預けるなんて……」という罪悪感が強い保護者様もいらっしゃるごとお察しします。「心配も当然です。でも仕事もすっとは休めません。有給で足りないところは病児保育室を利用して何とか乗り切るしかない……そうお考えでしたら一度声をかけください。」

病児保育室って？

しかしこの流れは病児保育室の特性上、とっても大切なことなのです。たとえ初期でも「ふつうの風邪とは違うぞ」と判断ができる病気もたくさんあります。それを医師が見極めて指示をすることにより、病児保育室では感染力の強い病気の方を隔離保育室でお預かりすることができるのです。こうした適切な部屋割りができないと、「病児保育室で別の病気をもらってしまった…」という事態になりかねません。

予約を取ったら

さて、病児保育室の予約ができたなら、翌朝の入室に備えてお子さんの経過を見守っていただき。大事なことは症状を消さないことです。熱が出ているのは、自分の免疫でウイルスや細菌と戦っている証拠、咳や鼻水はそれが体の中に侵入するのを防ごうと必死で外へ追い出そうとしているのです。嘔吐や下痢も同じことです。だから、これらの症状を止めるための薬で症状を抑えてしまうと、結局は病気を長引かせてしまうことになってしまいます。熱が出たからといって慌てて解熱剤を使う必要はありません。冷やしたり温めたり背中をさすったり……そんな手当てで大丈夫です。

病児保育室ってこんなところですよ

入室の様子

いよいよ受付開始 8:30~です。

正直、お預かり初日はこちらからお尋ねすることがたくさん(!) あります。

まずは病気の経過について。予め記入いただいた「当日連絡票」をもとに、症状が始まった時点から現在までの経過を丁寧にかかいます。どんな些細なことも大事な手がかりです。普段の様子と違うところ、どんな薬が出されているのか、熱が出てから何日経つのか、等々。私たちはその情報を手掛かりに、この先考えられる可能性を何通りか予測しながら慎重に後を引き継ぎ、そうやって初めて無事にお返しすることをお約束できるのです。

実は保育施設で起こった睡眠中の不幸な事故について集計を取った結果、事故が一番多いのは、預かり始めの時期(0~1 歳児)であることがわかっています。この結果は乳児の疲労や環境変化に伴うストレスが、事故の発生要因となっていることを示しています。さらに、病児保育室でお預かりするお子様は健康時とは違います。身体状況についてできるだけ詳細をお伝えいただけることが、リスクを減らすためには何より大事です。



保育室の一日



咳や熱の症状が辛くて夜ぐっすり眠れなかった……というお子さんも多いです。様子を見てそのまま眠れるように導くこともあります。



不安と寂しさでいっぱい。激しい泣きとともに私たちの保育看護がスタートします。とても保護者の方の代わりとはいきませんが、ひたすら抱っこし寄り添い、少しずつ興味をもちそうな遊びへと誘います。



昼食は持参していただいています。体調や進み具合に合わせて、形状・盛り付けを工夫したり量を調節したりしています。



午睡中の熱が上昇していることもよくあります。検温し、お子さんの身体状況をよく観察します。おやつをいただき、ゆったりとした遊びを中心に過ごし、お迎えを待ちます。



症状により、上半身を高くする、クーリングを施す、加湿調整をするなど対応します。



症状別 保育室でのケア(実際にお預かりした中から)

発熱のケース



・朝は元気に登園したが、午睡後に38度の発熱、呼び出しを受けました。

・会社を早退してお迎えへ。

そのままかかりつけ医を受診し「風邪でよいしょ」の診断。他の症状はないので

解熱剤だけ処方され帰宅。

・夕食はいつもの半分くらいで終える。就寝時には38度5分、とりあえず解熱剤を使って寝かせた。

・朝には36度口になったのでいつも通りの登園。

発熱・咳のケース



・軽い咳が一週間程続いているが元気に登園はしていた。

しかしこの1週間発熱、咳も多く夜間は眠れない程だった。

・咳の様子や胸の音などにより「気管支炎」「喘息様気管支炎」などの診断。

・機嫌は良く、早速おままごとで遊び始めるが、咳は絶えず出ている。

病児保育室ケア

食欲はあるものの、咳込んで吐いてしまふ。

・玄関先からひどい咳込みがあり、肩で息をしている状態。すぐさま酸素飽和度を測定、正常範囲を下回っていることを確認したので、急ぎで診察の手配を行い、医師の判断を仰ぐ。

・吸入処置を行うが回復がみられず、入院対応可能な病院を紹介する。「肺炎」で一週間の入院となりました。

熱性けいれん歴あり



・0歳時に熱性けいれんを2回起こし、以後予防薬のタイアップを処方される。

・保育園では37度を超えるたびに呼び出されてしまふ。

・お迎え後は家でゆっくりさせていたが、朝方には38度、タイアップを投与する。

感染性胃腸炎のケース



・熱もなく元気に登園したが給食後に突然の嘔吐、呼び出しとなる。お迎え後も嘔吐は止まず、「感染性胃腸炎」の診断。

・起床後7時半にも嘔吐があり、起床時の尿量が少なめだったとのこと。

・最終嘔吐から1時間以上経っていることを確認し、9時からスプーン1杯の水を摂取し始める。日中の摂取目標500ccとして、順調に摂取量を増やしていく。吐き気もなく風時点で十分な尿量を確認できたため、医師より午睡後に固形物(おかゆ)摂取の許可が出る。夕方、泥状便あり。

病児保育室ケア

- ・その後3日間、39度台の高熱が続くが、食欲はあり水分も摂れているので、解熱剤は控えて様子をみてよいことをお話します。
- ・保育室利用3日目、午前中には平熱になり、午睡後、腹部に細かい発疹が出現、診察の結果「突発性発疹」と判明。

おうちケア

- ・給食前にはべんたり、38度になり呼び出し。
- ・病児保育利用連絡書(第4号様式)を取得するためかかりつけ医へ、「急性上気道炎」の診断、病児保育室の予約。

・4号作成医により吸入指示があったので、午睡前に吸入をする。

・布団の上半身部分を高くし、傾斜をつけて寝かせる。同時に加湿器で室温を調整することで症状が和らぎ、落ち着いて眠れるようになる。

*高熱が続くことに加え、発疹が出る、目ヤニが増えるなどの症状で「アデノウイルス感染」、喉の赤みやいちご舌などの症状で「溶連菌感染症」など。また、目の充血や首リンパ節の腫れ、BCG接種後の発赤などの諸症状により、「川崎病」が判明することもあります。

*可能な限り対症療法で様子をもみても改善がみられない時は再診をお勧めします。

小さいお子さんは検査により「RSウイルス」が判明したり、経過が長い場合は血液検査やレントゲン検査によって「肺炎」を起こしていることが分かったりすることもあります。サンクリニックでは症状の進行具合によって必要な薬を処方しています。抗生剤なども「こそぞー」という時しか処方されませんのでその時はしっかり飲んで治しましょう、とお話しています。

・入室時38度2分、1回目ダイアップ投与から8時間後の熱経過により、2回目投与の判断を行う。

・12時の時点で、熱38度、解熱がみられなかったため、ダイアップ2回目を使用する。その後徐々に解熱し、けいれん発作もなし。

*けいれん歴がないお子さんが保育中に初めてけいれんを起こすこともあります。兄弟や姉妹にけいれん歴がある場合は、あらかじめ予測して、慎重に経過を見守ります。

・便は泥状から水様となるが、ウイルスを排泄しているためなので、消化のよい食事にして経過を見守ってよいことをお話します。

*感染性胃腸炎は食事内容を少し見直せば数日で治るものです。水分の摂り方や食事の進め方をお伝えしていきます。一方で、脱水症状が疑われる病状の方には、点滴治療が必要になります。この場合病児保育室ではお預かりできません。医療機関での対応が必要となります。

サンクリキッズのご利用をお考えのみなさまへ

*ご利用には事前登録が必要です。(無料)

普通の保育園等とは違って、病気になって初めて、当日お会いしたばかりのお子様を長時間お預かりさせていただき施設です。安全のためにも病歴や身体状況をあらかじめ把握させていただく必要があります。余裕をもって手続きされることをおすすめします。



*かかりつけ医等の診察が必要です。

朝起こしたら熱があったから……といった予約だけ取っても、そのままご利用することはできません。必ずかかりつけ医等の診察を受けて、書類(第4号様式)に記入してもらい、持参していただく必要があります。詳しくは横浜市・サンクリニックHP等をご確認ください。

既にご登録いただいているみなさまへ

●入室前のインフルエンザ検査ご協力のお願い

これからの季節は、風邪症状がインフルエンザであったというケースが増えてきます。未検査で風邪として入室され、後からインフルエンザと判明した場合、同室だった他のお友達に感染させる可能性が高まってしまうます。

病児保育室内での二次感染を防ぐための、大切なお願いです。

入室前には、インフルエンザの検査にどうぞご協力ください。

ただし発熱後 12 時間未満の場合は、検査をしても正確な結果が出ませんので、受診の際、かかりつけ医とご相談ください。



病児保育室 サンクリキッズ

検索



(保育士・松崎実和)

風邪の季節になりました



今年が秋が意外と暖かいなあと思っていたら、急に寒くなりました。寒くなるで風邪をひく方が増えてきます。風邪にもいろいろありますね。「風邪は万病のもと」とも言えます。ひき始めの対処が肝心です。ここではどのように対処するようになっていますか。

〈風邪症候群：いわゆる風邪（普通感冒）のこと〉

呼吸器は「口→のど→気管支→肺」のルートと、「鼻腔→のど→気管支→肺」のルートがありますが、口あるいは鼻からのど（喉頭）までを上気道といい、喉頭から肺までを下気道といいます。風邪症候群というのは上気道の急性炎症のことを言います。下気道に炎症が及ぶと、気管支炎や肺炎になります。

風邪症候群は、健康な人の大半がかかる、ごくありふれた病気です。原因の80〜90％はウイルス性です。ライノウイルス、コロナウイルスが多く、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、アデノウイルスなども原因となります。ウイルス以外にも一般細菌、肺炎マイコプラズマ、肺炎クラミジア（クラミドフィラ）なども原因となります。RSウイルスやマイコプラズマなどについてはあとで詳しくお話します。これらのウイルスは咳やくしゃみや嘔吐で飛沫感染します。症状としては鼻水、鼻づまり、咽頭痛などです。発熱、頭痛、食欲低下、全身倦怠感（だるさ）などの全身症状が出てくることもあります。下気道まで及べば、咳や痰なども出てきます。

特別な治療はありません。安静、水分栄養補給などで自然に治ります。ウイルス性がほとんどなので抗生剤は効きません。症状によっては、それに合わせた薬を服用します。

いわゆる総合感冒薬は、風邪を治す薬と思われがちですが、それはちょっと違います。実は、風邪の諸症状を抑える薬がいろいろ混ざったものなのです。総合感冒薬の本身は、熱のための解熱剤、咳のための咳止め、鼻水のための抗ヒスタミン剤などに、保存剤や飲みやすくするための添加物が入ったものです。本来の原因である風邪のウイルスをやっつける薬ではありません。

実は、風邪の症状を抑えない方が治りがよいのです。たとえばくしゃみや鼻水は、風邪のウイルスが飛び込んできて、あら大変と体が反応して出るものです。「クシャーン」とすると、ウイルスは体の中から追い出され、鼻水で洗い流されるのです。咳も同じです。ウイルスが気管支や肺にまで行かないように、喉のあたりで咳をすることで、ウイルスは追い出されます。さらにウイルスが奥まで侵入してしまっても、痰がからめとり、それを咳によって追い出してくれるわけです。風邪がひどくなると熱が出来ます。ウイルスは熱に弱いので、免疫系が働く고熱が出てきて、ウイルスをやっつけてくれるのです。このように、風邪が治るのは、体がいろいろな免疫反応を起こして、ウイルスを自然に退治してくれるシステムがあるからです。免疫が成立するのに4〜7日くらいかかります。だから、風邪は大体7日以内に治ります。でも、最初の段階で薬によって鼻水や咳を止めたら、ウイルスが体の中に入り込み、増殖して長居しやすくなります。熱を下げてしまっても、ウイルスをやっつけてやっつける力を減退させてしまっているのです。

だから、軽い風邪なら自然に任せて薬も飲みます、無理せず、安静にしていれば、そのうち治ります。でも、あまりに高熱で、あるいは咳がとんでもなく、食事や水分が摂れず、睡眠もとれないといったときは、体力のほうに落ちてしまっています。冷やしても解熱傾向がななく、体を起こしたのびます。それでも、咳が

激しくて苦しいような場合は、薬の出番です。そんなときはお医者さんに相談しましょう。

風邪は『万病のもと』と先ほども言いましたね。最初は風邪だと思っていたら、こじらせて気管支炎や肺炎になったり、風邪ではなく違う病気だったのすることもあります。だから養生が大事であると同時に、経過をよくみることも大事です。

風邪をひくのは、皆さんも経験があると思いますが、たいていは疲れがたまっていたり、睡眠不足だったのりでできてはならないでしょうか。ということは、予防法は、疲れをためないこと、たくさん睡眠をとること、規則正しい生活をすることでしょう。

これから年末にかけて忙しい時期です。忙しい時期を過ぎてホッとした頃に風邪をひかないように気をつけましょう。

＜インフルエンザについて＞



インフルエンザは流行性感冒とも呼ばれていますが、その名の通り流行します。インフルエンザウイルスは低温で乾燥した空気が大好きなので、冬になると多かれ少なかれ毎年流行するのです。インフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、全身倦怠感、関節痛などです。くしゃみ、鼻汁、咳なども見られます。普通の風邪との違いは、感染力が強いことです。感染力が広まらず、小中学校ではよく学級閉鎖になります。

というのが、今までの定説でした。ここ十数年前からインフルエンザの診断に迅速検査キットが使われるようになりました。最近はその前のように検査し、A型がB型がまでも診断してしまいます。これによってわかってきたのは、軽い症状の人でもインフルエンザが陽性に出る人がたくさんいるということです。中にはほとんど症状がない人までインフルエンザなのです。

こじなっていくと、症状だけでは先ほどお話しした風邪症候群(普通感冒)とインフルエンザを区別することができません。

インフルエンザ流行期には、風邪症状の全ての人にインフルエンザ迅速キットで調べなければならぬなどということになってしまいかねません。これはちょっと変な感じがします。検査しなければ、おそらくは普通の風邪として、安静にしているだけで治ってしまうでしょう。実際、「微熱だけ」でクラスでインフルエンザが出ているから」と検査をした子どもが陽性だった場合、軽い症状なので、何も服用せず「自宅」で数日安静にするように伝えます。大概は、それで問題なく治ります。

もちろん重い症状の人もありますが、インフルエンザの迅速検査で陰性が出て普通の風邪と診断された人のほうが、インフルエンザの人よりよほど症状が重い、なんてことすらあるのです。

インフルエンザ治療薬、今年は一服用するだけでよい、新しい内服薬(ソフルザ)が発売されました。でも、使用が始まってすでに問題も出ているようです。インフルエンザにかかったとき、ソフルザのみで治療すると、インフルエンザウイルスが治療に抵抗するウイルスに変わり、罹病期間が長くなってしまう、つまり熱が下がる時期が遅れてしまうという症例が、小児の20〜25%にみられるということです。

インフルエンザにかかっても、騒がずおとなしく、風邪の一種くらいに考えておいたほうがよいですね。

＜RSウイルス感染症について＞

日本では11月から1月にかけて流行します。生後間もない赤ちゃんがかかると重症になることがあります。1歳までで70%が罹患し、3歳までにはほとんどの小児が抗体を獲得します。終生

重症にはなりません。上気道炎や気管支炎症状を示すことが多いようです。RSウイルス診断のための迅速キッドはありますが、検査は1歳未満でないこと保険適応がありません。重症になるのも1歳未満なので、セイゼイがひどい乳児に検査します。治療は対症療法。特に早く治す薬はありません。喘鳴、呼吸困難状態がひどく、哺乳困難な状態になると入院が必要です。ワクチンはありません。パリスマブ(シナジス)という、RSVの抗体製剤があり、低出生体重児や先天性心疾患児に、9月〜3月の流行期に月1回筋注することが保険適応になっており、これにより感染予防をしています。



〈マイコプラズマ肺炎〉

昔は4年周期でオリンピックの年にはやると言われていたが、最近は大きな流行はなく、4年ごとの周期性もなくなっているようです。晩秋から春先に若干発生が多いようですが、はつきりした季節性はないようです。潜伏期間は2〜3週間。症状は発熱、全身倦怠感、頭痛に始まり、4〜5日たつてから咳が出始めます。最初は乾いた咳ですが、経過するにつれ、重く激しい咳になり、解熱後数週間、咳が続くこともあります。治療は抗菌薬治療が基本ですが、ペニシリン系やセフェム系などの一般的な抗生剤は効果がなく、マクロライド系やニューキノロン系抗生剤が使用されます。ワクチンや特別な予防法はなく、風邪と同じく手洗い、うがい、マスク着用などで予防してください。

以上、風邪の季節に注意した方がよい病気についてお話ししました。

(小児科医・相澤扶美子)

お母さんのための小児外科 シーズン2：第3回

◆日常的な外科疾患

2. 臍ヘルニア

サイヘルニアと呼びます。俗に言う「でべそ」のことです。ありふれた病気の1つです。生後間もない頃の「おへそ」は、その周りの筋肉の壁が寄ってきて完全に閉じるのですが、それが閉じないで空いているために、その隙間(ヘルニア門)から腸が飛び出て、「でべそ」になります(図1)。1〜2歳ごろには80〜90%の子どもでヘルニア門が自然に閉じるので、特別な治療をせずとも、ほっといても治るよ、と言われたものでした。そうは言っても、治ったころでおへそらしくなく、不満の残るお子さんもいて、相談を受けます。2歳をすぎてもヘルニア門が閉鎖しない、閉鎖はしているがおへその皮膚のたるみが目立ち、くぼみがなくおへそらしくない、と言つような場合は手術適応となりました。このようなことから、なんとか手術しないで済む手立てはないかと考察されたのが、スポンジ圧迫療法で、最近注目されています。



図1 臍ヘルニアの外観

これは、剥がすときに痛みや辛い絆創膏を使わず、お母さんでもお家で簡単にできます。②の方法は、お風呂上がりなど、おやすみ前の安静時に、指でヘルニアの中身をおなかに戻した後、あらかじめスポンジを角砂糖大に切って貼り付けた接着テープ（防水フィルム）を裏返しにし、スポンジ付きテープをおへその凹みの真ん中に当たるよう手早く押し当て、貼り付けて完了です。うまく貼り付けるコツは、スポンジを貼り付けたテープを裏返して持つ時に人差し指と中指で挟み、親指はフリーにしてスポンジに押しあてることです。なかなかおへそが凹まない時は、ミルクを飲ませながら行うと子どもが静かになつてもりやすくなります。このテープは3日毎に貼りかえます。貼ったままお風呂も入れられます。欠点はテープがかぶれることで、25%程度のお子さんにかぶれがみられます。そういうときは中断して、かぶれの治療を優先し、治ってから再開します。この接着テープは、テカターム®（SM社製：1622W、1624W）がおすすめです。一枚あたり200円前後と安価とは言えませんから、市販の防水フィルムをお求めください。3日毎の貼り替えも豊富です。スポンジは合所用のもので構いませんが、肌にソフトなものが良いです。2003年以前は放置観察主義の立場が優勢でしたが、このスポンジ圧迫療法を行うと、早い患者さんでは、開始から数か月で治ってしまうのです。従来の何もしない方法と比べると、ほぼ半年の期間短縮となり、しかも出来上がりも、おへそが凹むようになることがお勤めです。「何となくも治るかもしれない」といって、次の診察日を決めなさいませ、「何かあったらどうしよう」といって、お誕生日まで心配なさいませ、という選択はわかります。

母校小児外科グループの調査（965例が対象・2014年報告）では、1歳未満とそれ以降で治療を開始した場合では、治癒率に85%対50%と有意な差があります。治療の開始時期も生後3ヶ月以内と早いほど有効で、1歳半以降では無効という結果でした。最終的に手術となったのは13%でした。

本来、自然治癒傾向の強い臍ヘルニアですが、なるべく早い時期に少し手を加えるだけで、自然治癒力を促す、スポンジ圧迫療法についてご紹介いたしました。お子さん、お孫さんがでばそでお悩みの方、相談に乗ります。一度拝見させてください。

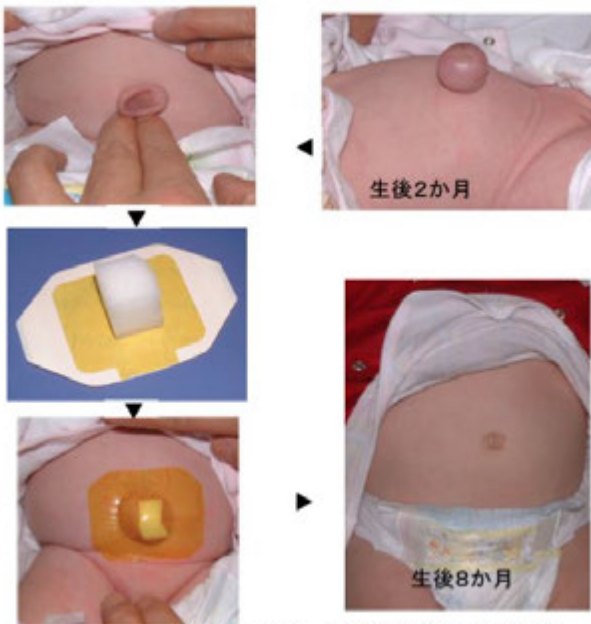


図2 スポンジ圧迫療法の実際

（小児外科医・八塚正四）

ハーバリウム



ハーバリウムとは、もともと「植物標本」のことです。フリーズドライフラワーやドライフラワーを専用の保存液（オイル）が入った瓶に閉じ込めておくことで、美しい色の花を長時間楽しむことができます。ハーバリウムは生花よりも長く楽しむことができ、水を換えたり虫の手入れをしたりする必要がないので、プレゼントや部屋のインテリアとしてもよいかもしれません。

今年ももう少しでクリスマスとお正月がやってきます。プレゼントにもインテリアにもできるハーバリウムを作ってみましょう。

〈用意するもの〉

- ・密閉できる瓶（蓋付の瓶）：空になったシヤムなどの瓶でもOKです。口が大きいほうが中に花材を入れるのに楽です。
- ・お好みのフリーズドライフラワーまたはドライフラワー：お花以外に乾燥させたオレンジやシナモン、木の実などを入れてもオシヤシ。かも！
- ・ピンセット：花材をいれるために使います。なくても大丈夫ですが、口の細い瓶を使うなら用意したほうが良いでしょう。
- ・ハーバリウム用オイル（シリコン）：シリコンオイルはハーバリウムに最も向いているオイルとされています。シリコンオイルよりも安価なのが、流動パラフィンやベビーオイルです。保存液としては様々な種類の液体を利用できますが、品質を求めるならシリコンオイルが良いでしょう。ハーバリウム専用オイルであれば、夏や冬など一般的な外気温によってオイルの品質が変わってしまう心配もないので、ハーバリウムを楽しむのに最適です。他のオイルだと花材から色落ちすることもあり、外気温によってオイルの状態が変わってしまうこともあります。

〈作り方〉

- ①瓶を消毒します。煮沸消毒やドライヤーなどを活用します。水分を完全に取り除くエタノールなどを使って除菌し、できる限り、微生物を取り除く工夫をしましょう。
- ②花材を瓶の中へ入れていく。花材を入れる前に、どのようなハーバリウムを作りたいのか、どのような順番で花材を入れていくのかを考えてみましょう。瓶の中へ入れる前に、瓶の横に入れる順番や花材を実際に並べて、イメージするとよいかも！好みによりますが色を統一したり、グラデーションを意識したりすると綺麗に仕上がります。
- ③オイルを注ぎ、蓋をしめる。花材を入れたら、瓶にオイルを注いでいきます。花材を全て入れてからオイルを注ぐと、花材が動いてイメージ通りにならないこともあります。おススメは、花材を入れたらオイルを注ぎ、また花材を入れる、というふう交互に入れること。このやり方だと花材が安定しやすくなるので、作りやすいです。最後に花材から空気が抜けきれのを数分待つてから蓋をしめます。
- ④出来上がりです。ハーバリウムは、透き通った液体の中でゆらめく花の幻想性や癒し効果を楽しめます。幻想性やリラックス効果を高めたい人は、LEDライトやアロマ付のものを選びとよいかもしれません。LEDライトやアロマライトを使うと、中の花やオイルがキラキラして幻想的な雰囲気を楽しめます。アロマ付のものは良い香りに包まれて、リラックスすることができますよ。



（事務・浦部幸裕）

〈新任ドクターの紹介〉
井川 三緒 (いがわ みお)

2006 年 3 月 昭和大学医学部 卒業
2016 年 1 月～昭和大学横浜市北部病院 こどもセンター勤務

〈専門分野〉 新生児・小児科一般

〈自己紹介〉

本年 10 月より毎週木曜日の外来診療を担当させていただくことになりました
井川 三緒 (いがわ みお) と申します。普段は主に大学の附属病院で、新生児を
専門にNICU・GCU病棟で働いています。外来では、退院後のフォローアップ
として成長・発達を診ています。

サンクリニック小児科では週 1 回の診察ですが、どうぞ宜しくお願い致します。

お 知 ら せ

年末年始のお休みは下記のとおりとさせていただきます。

お薬等の確認をお願いします。

12 月 30 日 (日) ～ 1 月 6 日 (日)

小児科・内科とも **1 月 7 日 (月) より**

通常通り診療を開始致します。

☆病児保育室サンクリキッズは

12 月 29 日 (土) ～ 1 月 6 日 (日)

をお休みさせていただきます。

1 月 7 日は通常通り開所しております。