

# 赤尾FCタイムズ



発効日：12月1日 発行人：赤尾ファミリークリニック

## 「新年が近づいてきました。」

ふとカレンダーの日付を見た時に12月もう半分が終わるのかと思い、とても驚きました。本当に時が経つのは早いですね。

さて、年末を迎え皆様お忙しいことと存じます。乳幼児のお子様もなんとなく「いつもと違う雰囲気だなー」と感じておられるかもしれません。

乳児といえども、急に寒くなって、摂取する水分が減ったり、運動量が減ったりと、いつもと違った環境になりますよね。その変化を敏感に察知し体の調節機能、特に自律神経系が変調をきたしているのかもしれません。

また大流行とは言えないまでも、12月に入りインフルエンザの方もおられるようになってしまいました。

年末年始、病院がやっていない所も非常に多いです。何かあった時のために、当ホームページの「夜間や休日の緊急治療について」と「子供の救急」の2つは是非見ておいてください。

何かあった時のシミュレーションをしておく、とても安心できるかと思えます。

### コラム

今年も残す所あと僅かとなりました。

そろそろ冬休みが始まりクリスマスに大晦日とイベントが沢山あります。

体調に注意して、新年を迎えましょう。

今年1年、ありがとうございました。

## ご質問にお答えします

### Q.年末年始の診療はいつまでですか？

当院は、**12月30日の午後から、翌年1月3日まで、お休みをさせていただいております。**年末は**12月30日午前中**、年始は**1月4日からになります。**(※1月4日は水曜日なので、通常通り午前中のみです。また12月30日は予約制です。)

もしその間に病気で困られた方は、新聞または、広島市のホームページの年末年始に診療して下さっている病院の名前が出ていますので、そちらを受診していただければ幸いです。



## お知らせ 「ホームページから予約できます」

お電話受付時間 月曜～土曜の9:00～11:45 / 14:45～17:45  
(水曜日: 11:45終了 土曜日16:45終了)

ホームページの「診療予約」をクリックインターネット予約番号をとってください。



## 「便秘は冬にも多いです。」

冬には胃腸炎のウイルスが多くはびこっていることは、皆様よくご存じだと思います。ですが、冬になると水分の摂取量が減り、また寒いので外で思いっきり体を動かす機会も減ってしまい、排便の回数が減ってくる 경우가多くあります。

オムツをしている乳児ならば、親御さんも便が固くなったり、回数が減ることで、便秘に気づくことも多いかと思います。

ただし、誰が決めたか私も分かりませんが、3日排便がなければ便秘と考えるという意見は妥当だとおもいます。

また便秘になると、食欲がなくなったり、機嫌が悪くなることも多くみられますよね。このような乳児ならば、浣腸をして便をたくさん出してあげるとご機嫌になることが多くあります。

中国新聞の記事によると、NPO法人日本トイレ研究所の今年3月4833人のインターネットでの便秘調査では、小学生の20.2パーセントが便秘だという報告がありました。

もし朝に出た「うんち」がバナナやソフトクリーム状なら問題ありませんが、兔糞便なら問題です。排便の気持ちがあっても、我慢している可能性が大きいと思います。

## 年末年始の体調管理にご注意を

年末年始になると、クリスマスパーティや、忘年会、また帰省など、様々な予定が目白押しだと思います。

特に今年のクリスマスは3連休なので、どこかに出かける方も多いのではないのでしょうか？

だんだんと空気が乾燥してきて、ウイルスもどんどん流行りだします。更に人混みの中に行く機会も増えるかと思います。

とにかく体調不良になりやすい要因が多い時です。

寒さに負けず、新しい年を元気に迎えらるよう、体調管理には注意してくださいね。

末筆ながら、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。良いお年をお迎えくださいませ。

