

## 5月のお知らせ

○5月より **毎週土曜日の午後**も診療を行ないます。

○予防接種の時間が午前のみ変更となりました。

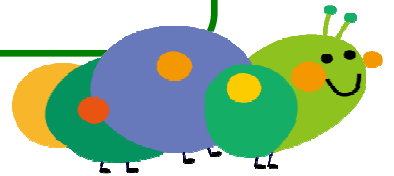
**11:30~ ⇒ 12:00~**

2才未満のお子さんは

12:00からの予防接種⇒10:00までに

17:00からの予防接種⇒15:00までに

哺乳（食事）をすませて下さい。

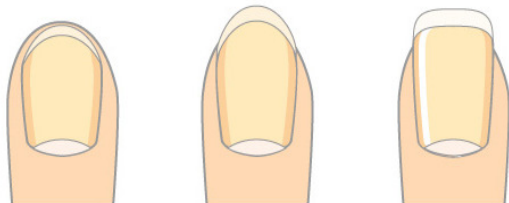


## 爪のお話

爪の健康のバロメーターは、色と形です。

爪の変色には、注意が必要です。白く濁る場合は、爪水虫の可能性がありますが。緑膿菌に感染すると、爪が緑色になります。

爪の変形で多いのは、爪が丸まってしまう巻き爪や、爪が周りの皮膚に食い込んでしまう陥入爪です。先の狭いハイヒールを履くと、足の指が両脇から圧迫され体重がつま先にかかるため、爪が変形しやすくなります。寝たきりの人の様に、足の爪にほとんど圧力がかからなくても、爪は丸まってしまう。一方、陥入爪は痛い場合が多く、一番の原因は深爪です。正しい爪の切り方で、予防ができます。

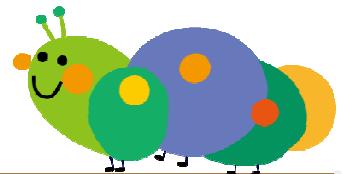


× 短すぎる（深爪）

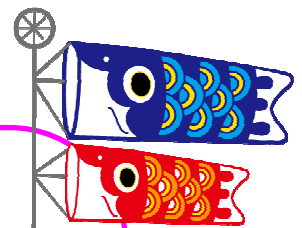
× 両端が短い

○スクエア・カット

爪の白い部分は  
四角い形に切る。  
長さが約1<sup>ミリ</sup>  
残る位が理想



# 漢方よもやま話(51)



## 漢方薬

4月12~13日と、名古屋の小児科学会に参加してきました。名古屋城の近くに宿を取りました。朝の心地よい空気に誘われ、地下鉄駅までウォーキング。途中、ジョギングで汗を流している数名の方とすれ違いました。残念ながら城の周りの桜は散りかけていましたが、桜の合間から見える**金のしゃちほこ**は、違った趣があり素晴らしい眺めでした。

4月13日(日曜)の午後は、東洋医学会(漢方の勉強会)に参加。100名入るといっばいになりそうな狭い会場で真剣に講義を聞きました。その中から一つご紹介します。

漢方薬の**抑肝散**は、けいれんを抑え、安眠を促し、情緒を安定させる薬です。**歯ぎしり、チック、アルツハイマー型認知症、夜尿症**に使います。高齢者人口が増える中、認知症は、脳の中に**βアミロイドプロテイン**がたまることで、認知症が進行します。現在、アミロイドプロテインを取り除く治療法はまだ解明されていません。予防としては、睡眠時間をよくとる、適度な有酸素運動をする、食事の時の急な血糖上昇を避ける(例えば、野菜を食べてから肉を食べるように)などと言われています。今後の研究が待たれるところです。



## ~病児保育室 とんことり 開設10周年~

「病児保育室とんことり」ができて10年が経ちました。

「病児保育」というあまり知られていなかった事業が、皆様の理解を得て少しずつ浸透していき、登録して下さった方はこれまでに町内外で1200人を超えました。

我々保育士は「病気の子をあずける」保護者の皆様の気持ちに寄り添いながら、その専門性も身につけていかねばと、開設10年を迎えた今、気持ちを新たにこの頃です。

## 今号のスタッフ一言日記

今年の春は、晴天に恵まれ外出するのが楽しいですね。(花粉症が、まったくない私です。)

自分の体のため、吉方の砂取りを実行しています。先日、東北の神社へ行き、お砂を頂いてきました。

沢山の七福神が祀られていて「これは、御利益ありそう!!」と思い、スマホで激写。

スタッフにLINEで送信しています。(笑)

看護師

神田 里子