



## 特集・子育てミニ講座



子育てミニ講座、多数のご参加ありがとうございました。

保護者の方々からの質問や、日頃は診察室ではなかなか見れない子どもの笑顔に、スタッフ一同、とっても癒された時間となりました。

お父さんやお母さんからの生の声を参考に、今後の診療に生かしていきたいと思えます。

また多くのご参加お待ちしております。

ミニ講座の中での保護者の方々からのお話や、質問など、皆様にお伝えしたいものなどは、随時掲示板などでお知らせしていきます。

10月はインフルエンザ・胃腸風邪

11月はぜんそく

12月は子どもの救急（体験版）の予定です

### 子どもの健康

#### —最近、増えている子どもの便秘—

##### 1.便秘とは？

- 便が週に3回より少なければ、またはそれ以上便が出ていても苦痛や出血を伴う場合は便秘といえます。
- 病気で起きる場合もありますが、多くは、食事の偏り、または便を出すのを嫌がりだすことがきっかけです。

##### 2.放っておいていいの？

- 放っておいて長く続くと、便が貯まっていることに腸が慣れて、便秘はひどくなって浣腸や薬の反応が悪くなり、さらに進むと便で腸が膨らんで、“便がしたい”という感覚も鈍くなり、便が漏れてしまうこともあります。

##### 3.どうすればいいの？

- 食物繊維の多い食べ物（海藻、豆、きのこ等）、果物、水分摂取、乳製品が便秘に対して効果があるといわれています。
- 朝食をとらない子どもに便秘が多いことが調査で報告されています。朝食をとりましょう！
- それでも、良くならないときは、薬による治療が必要です。薬はクセになるものではありません。毎日きちんと続けて飲んで、便秘の無い腸がスッキリした状態を続けることが治す早道です。

### お知らせ

**診察呼び出し機能を開始しました。**

- 院内での待ち時間短縮のため、10/2より診察のメール呼び出し機能を開始しております。
- 診察の予約時に、「呼び出し機能を使用する」を選択していただくようお願いいたします。
- 診療予約画面にて、只今の診療時間枠を表示しています。こちらを参考に来院されても良いです。

**緊急性がある場合は直接受付に連絡していただき来院して下さい。**