

# ♡ えみんぐ ♡ 通信

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ Vol.8 2012.3.31発行

## 🌸 こんにちは！えみんぐです!!

平成24年4月でえみんぐは、開院1年を迎えることになりました。これも一重に皆様方が、当院をご理解してくださったお陰であると、改めて厚く感謝しお礼申し上げます。『輪を和でつなく』をモットーとし、些細なことでもお気軽にご相談いただけますよう努力して参ります。今後とも宜しく願い申し上げます。

『えみんぐ』の名前の由来は、『笑みing』すなわち『いつもほほ笑む』です。いつも笑っていられるようにとの願いがこめられています。

皆さんは、笑っていますか？

笑顔でいることは、健康を増進する効果があります。

笑顔は副交感神経を活発にし、呼吸や脈拍・血圧などが緩やかになり、とてもリラックスできます。

笑いは、NK細胞という免疫力をつかさどる細胞を活性化させる効果があります。病気のときは好きなことを考えて微笑んだり、お笑い番組を見て大笑いすると痛みが和らいだり自然治癒力が高まります。

笑顔は、周りの人を笑顔にさせます。子どもの笑顔は、お母さん・お父さんを笑顔にさせますね。心が沈んでいる時やイライラしている時に「楽しく笑え」なんて無理ですね。

## 🌸 花粉症の季節です!!

花粉が原因でおこるアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎を、とくに「花粉症」とよんでいます。たとえばスギ花粉症の人は、スギの花粉が舞う春先になると、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、眼のかゆみや充血などの症状に悩まされます。

### アレルギー性結膜炎

症状：眼がかゆい、痛がゆい、涙目、眼の充血などが長く続きます。眼をこするので、まぶたが赤く腫れることがあります。

治療：①抗アレルギー薬 アレルギー反応をおさえる点眼液を毎日続けてください。症状がなくなるまで指示があるまではやめないでください。

②症状をおさえる薬 症状が強いつきはステロイド薬の入った点眼液や眼軟膏を短期間だけ使います。

でも、作り笑いをしてみてください。何故か、言葉がやさしくなります。だんだん、イライラしなくなりますよ。

笑うと笑いジワができてしまうのでは…と心配な方もいますね。笑顔は顔の表情を作る筋肉をすべて使うので顔を引き締めるリフトアップになるそうです。

今日から Let's えみんぐ  
すべての子どもたちに笑顔の輪が広がることを願って。

東日本大震災で被災されている方々に、心より御見舞い申し上げます。被災地が1日も早く復興することを祈念しております。

(看護師長 岸野 美由紀)

### ～自己紹介～

看護師長の岸野です。八王子市在住です。家族は、夫と小学生2人の子どもがいます。小さく生まれた子どもは体が弱く、幼い頃はかかりつけクリニックの常連でした。クリニックのスタッフの方は皆顔馴染みで、受付はいつも顔パスでした。『大きくな～れ』と念じながら育て、今ではダイエツを気にするほど大きくなりました。最近では、クリニックでも顔パスはきかなくなりました。



### アレルギー性鼻炎

症状：くしゃみ、鼻みず、鼻づまりが長く続きます。朝、たてつけにくしゃみをしたり、鼻がかゆいのでしきりに鼻をいじります。

治療：①抗アレルギー薬 アレルギー反応をおさえる点鼻液を毎日続けてください。抗アレルギー薬の飲みぐすりを続けることもあります。

②症状をおさえる薬 症状が強いつきは、ステロイド薬の入った点鼻液を短期間だけ使います。

## 絵本の紹介



花はさくらです。今回は「さくら」の絵本をご紹介します。3月末から4月にかけて日本列島はさくらに包まれます。意外と知らない桜の木の1年。ソメイヨシノが代表します。  
(福祉相談科 松山容子)

## 4月の診察予定

| 月            | 火    | 水           | 木    | 金     | 土    | 日    |
|--------------|------|-------------|------|-------|------|------|
|              |      |             |      |       |      | 4/1  |
|              |      |             | 小沢愉理 | 小沢浩雨宮 | 休診   | 休診   |
| 4/2          | 4/3  | 4/4         | 4/5  | 4/6   | 4/7  | 4/8  |
| 小沢愉理         | 小沢愉理 | 相崎          | 小沢愉理 | 小沢浩雨宮 | 休診   | 休診   |
| 4/9          | 4/10 | 4/11        | 4/12 | 4/13  | 4/14 | 4/15 |
| AM相崎<br>PM雨宮 | 小沢愉理 | 相崎<br>PM木実谷 | 小沢愉理 | 小沢浩雨宮 | 休診   | 休診   |
| 4/16         | 4/17 | 4/18        | 4/19 | 4/20  | 4/21 | 4/22 |
| 小沢愉理         | 小沢愉理 | 相崎<br>PM木実谷 | 小沢愉理 | 小沢浩雨宮 | 休診   | 休診   |
| 4/23         | 4/24 | 4/25        | 4/26 | 4/27  | 4/28 | 4/29 |
| 小沢愉理         | 小沢愉理 | 相崎<br>PM木実谷 | 小沢愉理 | 小沢浩雨宮 | 休診   | 休診   |
| 4/30         |      |             |      |       |      |      |
| 休診           |      |             |      |       |      |      |

## 外来診療のお知らせ

4月～新しい外来が始まります。

- こども相談外来  
金曜日14時～15時  
(第2金曜日は休診)  
担当：小沢浩(小児科医)  
お子さんのこと、何でもご相談ください。
- けいれん外来  
金曜日11時～12時  
担当：雨宮馨(小児科医)  
\*不定期に休診となる場合がありますのでご了承ください。
- ◆ 予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。  
TEL: 042-634-9559

島田療育センターはちおうじ

こどもクリニック えみんぐ

TEL: 042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13

(八王子市小児・障害メディカルセンター内)

(HP) [www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8](http://www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8)



## 🌸 予防接種のお知らせ

- 5月にポリオ接種を行います。  
接種日は5/1・5/8・5/22・5/29です。  
接種希望の方はお電話でご相談ください。
- ◆ 予防接種は完全予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。  
TEL: 042-634-9008