



# 岡野クリニック

## にゅーす

医療法人社団 貴昌会  
 岡野クリニック  
 〒343-0808  
 越谷市赤山本町7-2  
 ☎048-969-0223 FAX048-969-0224

### 特集コーナー 〜マイコノウイルス肺炎〜

天皇陛下が感染したことで、大きく報道されたマイコプラズマ肺炎は、発熱・咳・倦怠感・頭痛などが主な症状の呼吸器感染症です。咳やくしゃみで飛び散った飛沫で感染し、38度以上の発熱に続いて、乾いた咳が長く続くために胸や背中の筋肉が痛くなることもあります。予防接種はなく、決定的な予防法はありませんが、家庭ではマスクやうがい、手洗いなど普通のカゼと同じような予防を心がけましょう。まれに、髄膜炎など重症化することもあるので、早めの受診が大切です。尚、受診する際には感染を防止するために必ずマスクを着用するようにしましょう。

### 訪問看護日誌



おばあさまを亡くされたご家族から心温まるお手紙を頂戴しました。「納骨を済ませた今も、お部屋の様子を見に行ったり、声が聞こえた気がして夜中に起きたり、そろそろおばあちゃんから怒られそうです。でもこれからは前向きに、仕事でもと考えています。先生に巡り合えたことは、祖母にとつて最大の幸せでした」と綴られてありました。そのように思ってください、こんなありがたいことはない、とスタッフ一同感動しまし

た。こちらが感心するくらいに面倒をみていらしたので、おばあさまとの思い出はいっぱいなのでしょう。在宅看護の職に就いていて、本当に良かったと改めて感じました。

### ひげドクこうむ



師走に入り、何かと忙しい事と思います。

十一日(日)午後一時より、越谷中央市民会館の劇場にて、『がんになっても自分らしく生きるために』〜「生きる」を支える在宅医療〜と題して第三回の市民講座が開催されます。「治すことが難しい、治療ができない」そうだった時、どう生きたいですか、一緒に考えてみませんか。また、終末医療と捉えがちな緩和ケアですが、病気の不安に寄り添うメンタルケアも含めて、病氣と上手に付き合って、生きること、を応援する医療であることを知って頂く上でも参考になると思います。是非ご参加ください。

### 食のすすめ 〜授乳リズムと睡眠リズム〜



生れて間もない赤ちゃんは、昼夜関係なく授乳と睡眠を中心として生活しています。個人差はありますが、およそ生後一、二カ月頃になると、「睡眠のリズム」と「授乳のリズム」ができ、授乳の感覚や回数、授乳量が安定し、夜と昼の感覚も少しずつ

持てるようになります。また生後三、四ヶ月になると、「昼起きて、夜寝る」という生活リズムが確立してきますが、生後六カ月頃までの赤ちゃんの睡眠は、レム睡眠(体は眠っているが、脳は起きていて眠りが浅い状態)なので、何かの拍子で、目を覚ますこともあります。赤ちゃんに健全な睡眠と授乳のリズムを確立してもらうためには、周囲の大人の協力が不可欠です。できる限り夜更かしなどの改善をお願いします。

### すたっふ便



カレンダーも残すところ、あと一枚になってしまいました。「まもなく今年も終わりのような気持ちからか、誰もが急ぎ足になってしまっています。正月の飾り物などは年末まで市販されていますが、二十九日は「苦の日」、三十一日も「一夜飾り」といって飾り物やお供えなどには向かない日とされています。お正月の準備は早めに済ませたいものです。

### 十二月の予定師走



- 休診日 四日・十一日・十八日  
 二十三日・二十五日・三十一日
- ※六日(火)竹林医師がお休みの為、午後四時より院長が診察します。
  - ※二十九日(木)の診療受付は午後一迄です。
  - ※三十日は休日当番医、診療は午前九時半〜十二時半、午後は二時〜五時迄です。
  - ※新年は四日から診療致します。