



ながおか医療生協  
あたごこどもクリニック  
〒940-0038 長岡市琴平1丁目2-1  
電話番号 0258-36-5810  
<http://www.nagaoka-iryuu-seikyuu.jp/>

## 診療案内

受付開始：一般診療は午前8時30分、午後15時30分です。

### ☆一般診療

直接来院の場合は、診療時間内に受診してください。  
予約希望の場合は、前日0:00からスマホ、携帯、PCより予約システムでご予約ください。  
付き添いのお母さん等が体調不良の時も、お気軽にご相談ください。緊急の場合や、特別な相談がある場合には、まずお電話ください。

☆**予防接種、乳児健診**：スマホ、携帯、PCより予約システムでご予約ください（2ヶ月後の予約までできます）。今まで通り、窓口または電話でご予約もできます。

### ☆専門外来

①**発達外来(第2・4火 13:30~15:30、予約制)** 小児神経専門医による診療を行っています。言葉が遅い、コミュニケーションがとりづらい、落ち着きがない、かんしゃくを起こしやすい等の発達障害をご心配されている方、ひきつけ、チック、夜尿症などの発達や神経に関する心配がある方は、お気軽にご相談ください。

②**アレルギー外来(第1・3金 9:00~12:00 予約可)**  
アレルギー専門医による診療を行っています。食物アレルギー、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症等で心配がある方は、ご相談ください。

☆発達外来、アレルギー外来受診希望の場合には、電話で予約をお願いいたします。(Web予約はできません)

☆生協こどもクリニックとも協力して診察を行っています。病児保育室「すこやか」を利用希望の方は、当院を窓口にして利用することもできます。

☆肌寒さを感じる日も増え、一気に秋になった感じがします。

☆8月末よりRSウイルス感染症の流行、一部地域で限定的ではありますが、インフルエンザの流行もありました。病気は秋を飛び越して冬になったような感じです。  
またイネ刈りに伴うアレルギーの患者さんも増えてきました。季節の変わり目です。体調にはお気を付けてください。

☆9月からインフルエンザワクチンの予約が開始されました。今年からWeb予約もできるようになり、多くの皆様にご利用いただきありがとうございます。今年は供給量が少なくなる可能性もあり、特に10月上旬はギリギリの状況でやっていかなければいけないかもしれません。インフルエンザワクチン以外の通常のワクチン接種にも影響が出ないように行っていきたいと思っております。

☆インフルエンザワクチンの接種時期は、外来が混雑する時期です。一般診療でもWeb予約していただくと待ち時間短縮になりますので、ご利用よろしくお祈いします。

☆待合室での感染症予防のため、感染症でない患者さんの待合スペースを増やしました。予防接種・専門外来待合室と赤ちゃん待合室を別にし、2室をご利用いただけるようにしました。限られたスペースですが、可能な限りの感染症予防を行っていききたいと思います。

読書の秋



### 10月の診療予定

- ・本間医師 (6日午前・午後 20日午前)
- ・インフルエンザワクチン専用外来：21日14:00~16:15
- ・臨時休診日 ありません

## 注射の痛みを和らげる方法

インフルエンザ予防接種の季節になり、注射を受ける機会も増えてきました。医学的根拠は定かではありませんが、巷で言われている注射の痛みを和らげる方法（皮下・筋肉注射）をまとめました。

1. リラックスして力を抜く、深呼吸する。
2. 注射以外のことに意識を集中させる。
  - ①息を吸って、おなかをへこませて息を吐く。
  - ②話をしながら、気を紛らわせる。
  - ③別のことを考える。
  - ④太ももをつねる。
  - ⑤だれかに手を握ってもらう。
3. 注射部位の疼痛感覚軽減法
  - ①数秒前から、注射する部位を指で圧迫する。  
以前テレビ番組でも紹介され、数年前、医師、看護師の間でも流行していた時期があります。皮膚の圧迫刺激が、痛みを脳へ伝えるのを抑制するのでは？とされています。
  - ②注射部位を氷などで冷やしておく。
  - ③注射部位をつねっておく。
4. 痛いと思わない  
これは痛いという感覚ではないと思込む。または上記のことをすれば、痛くないと信じる。信じるものは救われる？

とは言っても注射は痛いものです。乳幼児では難しいと思いますが、小学生以上なら試せるかもしれません。

予約システム利用のため、アカウント登録よろしくお願いします。  
冬場の繁忙期に向け、混雑が予想されます。更なる待ち時間短縮のため、予約システムのご利用よろしくお願いします。

ログイン：

<http://clinic.smiley-reserve.jp/atago>

