

ケロちゃん通信

2019年 1月 第43号



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-iryou-seikyoku.jp/>

診療案内

☆ 新年、あけましておめでとうございます。

今年はいのしし年です。猪突猛進にならないように、周囲の状

況をみて、臨機応変に対応していきたいと思っております。5月には新天皇が即位し元号も変わります。それにともないGWは10連休になります。地域のクリニックとして10連休するわけにもいきませんので、何日かは診療を行いたいと思っております。

☆ インフルエンザの流行も始まりました。加えてRSウイルス感染症、溶連菌感染症なども地域によっては流行っています。これから冬本番です。待合室での感染予防もできる限り行っていきたくと思います。

☆ 予約制が浸透し、ほぼ8割以上の方が予約して受診していただけるようになりました。そのため、以前のように8時30分の受付開始とともに受付に行列ができるということもなくなり、9時過ぎから患者さんの来院が増え、10時台のほうに混み合うようになってきました。午後は、夕方17時30分までですと、仕事帰りのお母さんなどは利用しづらいのではと以前より感じております。より利用しやすいクリニックであるために、診療時間もどのようにするのがよいか、検討中です。

1月の診療予定

本間医師 (11日午前 18日午前・午後)

年末年始のお休み

12月30日-1月3日 は休診です。

12月29日(土)午前は通常通り診療を行います。

1月 4日(金)より通常通り診療を行います。



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。

健康とは

- ☆ 教科書的には、健康の定義はWHOのものがよく使われます。「健康状態とは、身体的、精神的および社会的に完全に良好であることであり単に病気や病弱ではないことではない」(1948年WHO) というものです。
しかし、これを満たす人はどれくらいいるのでしょうか。みんな不健康になってしまいます。特に年をとれば病気の1つや2つ皆もっていますし、多くのストレスを抱えながら生活をしています。病気の人、健康ではないのでしょうか？ 健康な病人はいないのでしょうか？
- ☆ もう一つ別の考え方があります。
健康とは、「社会的、身体的、感情的問題に直面したときに適応し自ら管理する(何とかやりくりする)能力」、この能力が損なわれたときに病気であり、これを支援するのが医療。
(BMJ 2011 Machteld A.S. Huber) というものです。
- ☆ いろんな病気や問題を抱えること自体は不健康ではなく、それに対する取り組み方が大切であり、それにうまく対処できる人が健康なんだという考え方です。難病ケアの分野でもコペルニクスの転回になるともいわれています。
- ☆ たとえば、糖尿病やがんなどの病気になってしまうと健康ではない、ということではなく、病気になってもそれにうまく対処できるかどうか、健康であるかどうかの違いであるということです。糖尿病になっても生活習慣を改めず、どんどん悪化するような場合は、決して健康とは言えないと思いますが、適切に食事制限、運動なども行い、気持ちも前向きに生きていければそれは健康であるということです。健康な糖尿病の人ということです。医療は、それを支援するのが役割になります。

☆ 今までは、予防が大切と言われてきました。もちろん病気にならないように予防することも大切ですが、なったときに「うまく対処できる力を持っていること」こそ、大切であり、健康になるためにかかせないことです。

☆ 健康になるためには、何か問題や困難に直面したときにそれを克服し、乗り越えていく力が必要です。いわゆるレジリエンスの能力です。レジリエンスを育てるのは子供のときの愛情、愛着です。こどものころ自分らしさを受け止めてもらい、「愛された」実感があれば、自己肯定感が高まり困難を乗り越える一番大きな力になります。一生健康にすごすためには、こどもの時の環境、子育て、愛情がとても大切ともいえます。

☆ こどもの発達でも同じことです。生まれつき、発達に凸凹があり、生きにくさや集団生活での問題が生じることは、珍しいことではありません。そこで、問題や困難さを解決するために、周囲の人の理解を求め、環境調整をし、自分の特性を理解して、それなりに社会にも適応して生きていこうという姿勢が大切なのであり、もって生まれた特性のみで健康かどうかということではないと思います。

