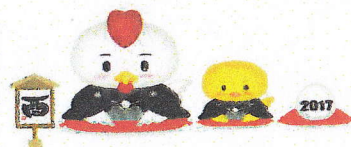




# あけまして おめでとう ございます



石本耕治  
小児科医歴 45年  
「いつもやさしく丁寧な診療」がモットー!!

2017年が皆様にとって良い年でありますようお祈り申し上げます。  
スタッフ一同、安心を与えられる診療をめざし努力、精進してまいります。  
今年もどうぞよろしくお願いいたします。 スタッフ一同

## 現在流行している病気

- ◎ インフルエンザ
- ◎ ウィルス性胃腸炎(嘔吐、下痢症)
- ◎ アデノウイルス感染症

## 便秘で受診される方が増えています。

右のページに「幼児の便秘」について掲載しています。  
もっと小さいお子様も便秘の方が増えています。  
たかが便秘と軽く考えないで、早目の受診をお願いします。

## ～ 乳幼児健診 ～

健診時、看護師と一緒に安全チェックリストを記入していただくようになりました。  
その際、お母さんの育児の悩みや不安などをゆっくり聞ける時間にしたいと思っています。

日	曜	時 間
13	金	3:00 ~ 4:00
27	金	3:00 ~ 4:00

母子手帳をご持参ください。  
健診料 ¥1,800 別途料金になります。



お問合せは。。。  
受付か下記TELまで  
0943-22-7111

## 幼児の便秘

何かの病気で便秘になることもありますが、診察を受けて、そのような病気ではなさそうだとわかったら、次のようにして便秘を治しましょう。



## うんちは習慣

毎日きまった時間にうんちをする習慣をつけることが大切です。  
朝食か夕食のあとときめて、便意がなくてもトイレに行かせてみてください。  
ただし、しかりつけたり無理にさせるのは逆効果です。トイレに行くのを嫌がるときは、もう一度先生に相談してください。

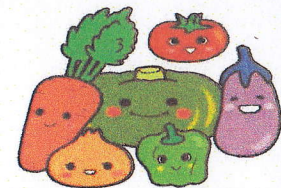


## 食事で治す

繊維分の多い食物をとらせてください。これらの食物を材料にすれば調理の方法はどのようにしてもかまいません。

### <便秘に有効な繊維性食品>

- ① いも類 / さつまいも・さといも・こんにやく
- ② 野菜類 / 白菜・キャベツ・ピーマン・なす・にら・もやし・きゅうり・ごぼう・人参・大根
- ③ 豆類 / 大豆・小豆・おから・納豆
- ④ 穀類 / 麦飯・コーンフレーク・ポップコーン・オートミール
- ⑤ くだもの類 / みかん・オレンジ・あんず・乾燥プラム・パイナップル・メロン
- ⑥ きのこと類 / しいたけ・しめじ・えのき
- ⑦ 海藻類 / わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき



## 薬を使う

食事を工夫してもよくなるなときは薬をつかうこともあります。  
主治医の指示にしたがって根気よく治しましょう。

