

スマイル スマイル

院内報 No.1 2018年12月1日発行
スマイルキッズクリニック
〒750-1143
下関市小月駅前一丁目2番43号
☎083-281-1000



院内報「Smile²」発行にあたって



地域の皆さんに支えられ、当クリニック開院から5年余りが過ぎました。大きなトラブルもなく、今日まで無事診療を続けることができたのも、偏に地域の皆さんのおかげと心から感謝しています。そこでこの感謝の気持ちを形で表すため、院内報を発行しようという思いに至りました。「小児診療に関する情報を提供

することで、地域の皆さんのお役に立つため」、「当クリニックへの理解を深め、安心して受診していただくため」の院内報であるよう努めてまいります。なお、「Smile²」の発行は年4回を予定していますので、これからも引き続きご一読していただければ幸いです。

院長 茶堂 宏



こども百科「これ知っちゃよる??」



今回はQ & A形式で「夜尿症」に対する理解を深めていただきます。

Q：夜尿症とは？

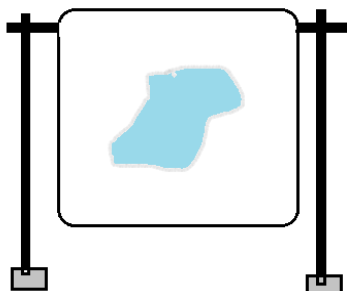
A：5歳以降になっても月に1回以上のおねしょ（夜尿）が3か月以上続く状態を「夜尿症」といいます。

Q：夜尿症の頻度は？

A：生まれて3歳までのお子さんは毎晩夜尿をしますが、その割合は年齢とともに減っていきます。夜尿をするお子さんの比率は5～6歳で約20%、小学校低学年で約10%と減少しますが、小学校高学年でも約5%にみられます。

Q：夜尿症の原因は？

A：夜尿症の原因は親の育て方、こどもの性格が問題と言われることがありますが、そうではありません。夜尿症は目覚めにくい体質に加えて、夜間に寝ている間の尿量が、膀胱に尿をためておく能力を超えてしまうために起こります。



Q：夜尿症の治療は？

A：まずは生活指導が重要です。夕食～寝る前の水分と塩分量を制限する。夜間に起こさず、早寝早起きをする。寝る前にしっかり排尿する。寝ている間の寒さ冷えから身体を守る。それでも効果が見られない場合、治療を行います。治療は、飲み薬として、夜寝る前に抗利尿ホルモン（尿の量を減らすためのホルモン）を使ったり、尿を膀胱にためておく能力をつけるためにアラーム療法を行ったりします。何もせずに経過をみた場合、1年につき約15%のお子さんの夜尿症が自然に治りますが、治療すると、何もしない場合に比べて、2～3倍治る可能性が高くなります。

Q：夜尿症が治らないことによる一番のデメリットは？

A：小学校高学年になると、宿泊行事も増え、夜尿のためにお子さんが参加を躊躇したり、友達関係の中で自信をなくして心理面、生活面に影響を及ぼしたりすることがあります。また、夜尿症のあるお子さんは、自尊心が低い傾向にあり、夜尿症の改善により自尊心の回復が見られたとの海外の報告もあります。

夜尿症を周囲に知られたくないお子さんもおいでになるかと思えます。お子さんの気持ちに配慮致しますので、夜尿症治療をご希望の方はお気軽にご相談ください。

院長 茶堂 宏



✿スマイルキッズクリニックのアンズリウムをご紹介します✿



今年4月に開院5周年を迎え、お祝いに頂いたアンズリウムを玄関に飾っています。開院時のお祝いに頂いていたユッカとオリズランの仲間入りをしました。アンズリウムは、土の過湿が嫌いな反面、空気中の湿度を好むので、毎日スタッフが交代で霧吹きで水やりをして可愛いがっています。夏の暑さで枯れそうになり、株分けしたところ、思いがけず赤ちゃんの株もでき、親子のように並んでいる姿にほっこりします。最近では、赤ちゃんの株から新芽も生え、スタッフ一同成長を見守っています。



赤い花びらと思っていたところが、実は葉っぱでした！
軸のように長く伸びた部分が、花の本体で「肉穂花序（にくすいかじょ）」
と言うそうです。赤いアンズリウムの花言葉は『情熱』、ピンクは『飾らない
美しさ』、白は『熱心』です。どの花言葉も縁起が良く、
お祝いギフトに喜ばれそうですね♪

(村上)



□おすすめの本の紹介□



いよいよ寒さも本格的になり、暖かい家でゆっくり過ごしたくなる季節になってきました。こんなとき、みなさんは家でどんなことをして過ごしますか？私が幼い頃、本を読むことは、家庭での娯楽の中心でした。最近の娯楽の中心は、テレビやゲーム、スマートフォンになり、子どもたちだけではなく大人たちも本を読むことから遠ざかっているのではないのでしょうか。私自身も子どもの頃や学生時代と比べてみると、本を読む時間がめっきり減っており、テレビやスマートフォン中心の生活になっています。

本を読むことは、読み書き能力を習得するための手助けになります。また、本を読むことで前頭前野を含む多くの脳領域が活性化し、声を出して読むことで脳の活性度はより増加すると言われています。師走に入り、忙しい時期になりますが、お気に入りの本を親子で一緒に声に出して読む時間や、読み聞かせをする時間が子どもたちにとってステキなプレゼントになるのではないのでしょうか♪

そらまめくんの宝物はフワフワのベッド。けれど、そのフワフワのベッドが突然なくなってしまいます！どこに行ったのかな？そらまめくんのお友達の様々なお豆さんたちとの友情も見どころです。

私達スタッフの感想：「そらまめくんのフワフワのベッドで寝てみたいな～♪」、「話を読んでいくうちに、そらまめくんの心の変化や思いやりが見えてきて、優しい気持ちになりました」、「そらまめくんに対する友情があったり、思いやりがあったりと人間関係に大切な感情をこの絵本を通して子どもたちに教える良い機会になりました」

待合室の本棚に置いてありますので、ぜひ読んでみてください！

(古谷)

今回ご紹介する絵本は、
そらまめくんシリーズから



『そらまめくんのベッド』
なかや みわ 作・絵
発行所：福音館書店

対象年齢：読んであげるなら3才～
自分で読むなら小学校低学年向き

編集後記



初めての院内報の作成でしたが、試行錯誤しながら無事完成しました。この院内報がクリニックにおいでになる一人でも多くの方の目に留まることを願っています。寒い日が続きますが、お体に気をつけて年末年始をお過ごし下さい。
(古谷・村上)