Smile²

スマイル スマイル

院内報　No. 29　2025 年 12 月 1 日発行
医療法人 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

院長コラム

私は子どもの頃、朝起きて外が真っ白な雪景色だと、それだけで大はしゃぎでした。「雪合戦だ！」「雪だるま作ろう！」と外へ飛び出したものです。そんな中でも、私の夢はいつか「かまくらを作りたい」というものでした。「中は意外と暖かいらしい」と聞いて、理科好きの私はワクワク。雪の壁に空気が多く含まれ、天然の断熱材になっていると知ったときは「なるほど！」と妙に納得したのを覚えています。ところが今では雪の予報を聞くと、「子どもたちはクリニックに来られるかな」「自分はどうやってクリニックへ行こうかな」と現実的な心配ばかり。あの頃のワクワクは雪と一緒にどこかへ溶けていったようです。

インフルエンザは冬だけじゃない？

寒くなると、「またインフルエンザの季節がきたな」と感じる人は多いでしょう。空気が乾燥すると、ウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶき（飛沫）が軽くなり、遠くまで飛びやすくなります。また、寒いと換気する回数が減る傾向があります。冬はウイルスにとって特に過ごしやすい季節です。日本とは季節が逆ですが、南半球でもやはり冬にインフルエンザが流行します。では、赤道に近い国々ではどうなの？私はふと、こんな疑問を持ちました。これらの国々では、一年を通して小さな流行が繰り返されますが、「雨季」にインフルエンザが流行する地域があるようです。理由は、繰り返すスコール（激しい短時間の雨）により、人々が一時的に屋内へ集まり、同じ場所で過ごす時間が増えるからです。雨は短時間で止むので、人々の活動量はそれほど変わりません。インフルエンザの流行には「寒さ」だけでなく、生活のしかたや気候など、さまざまな要素が関わっているようです。

（院長）

冬の不調と“キノコ”でできる体ケア

冬になると気温が下がって血管が縮まりやすくなります。そのため、手足の冷えや頭痛、肩こり、だるさ、めまいに加えて、便秘やお腹の張りといった胃腸の不調など、さまざまな症状が現れやすくなります。こうした症状を予防するには、糖や脂肪を効率よくエネルギーに変えて、体を温めるビタミンB群をしっかりとることが効果的です。また、胃腸の調子を整えるには、腸の動きを助けて排便をスムーズにする食物繊維も重要です。これらの栄養を手軽にとれる食材としておすすめなのがキノコ類です。私は、「しいたけ」「えのき」「しめじ」をまとめて炒める、３種のキノコのバター醤油炒めをよく作ります。簡単に作れるうえに香りも良く、冬の体調管理にぴったりの一品です。ぜひ毎日の食卓に取り入れてみて下さい。

（みかん）

やけどに気をつけて、あたたかな冬を

家庭で起きやすい事故のひとつに「やけど」があります。寒くなってくると暖房器具の使用が増えますが、大人にとっては身近な製品でも子どもにとっては思わぬ危険が潜んでいます。娘が小さい頃、親戚の家でストーブに手を伸ばしてやけどをしかけました。見慣れないものだったため、興味を持ったようです。これから年末年始で帰省することも多いと思いますが、日頃使っていない暖房器具やポットなどには特に注意が必要です。自宅でも帰省先でもみんなで気をつけて安全に温かい冬を過ごしましょう。（りんご）

おすすめの絵本

『もうのこさんよ』
作：山口朝日放送
絵：山藤裕之

野菜が嫌いなマコトくんのもとに、食べ残した野菜のオバケたちがやってきます。山口弁で語りかけるオバケたちは、食べ物の大切さや地球へのやさしさをそっと教えてくれます。ユーモアたっぷりなのに、読んだあと心がほっこり温まるお話です。絵本の中には yab のキャラクター・ビープくんもこっそり登場！ページをめくりながら、ぜひ見つけてみてくださいね。

（すみれ）

子どものアート作品

Ｋくんが折り紙でワニとシマウマを作ってくれました。上手に作れたね！

卵白から生まれた小さな幸せ

冬になるとふんわり甘い香りが恋しくなります。先日、親戚の叔父が育てた無農薬のサツマイモでスイートポテトを作ったところ、卵白が余ってしまい、初めてメレンゲクッキー作りに挑戦しました。せっかくなので、クリスマスっぽくツリーやリースの形にしてみました。オーブンから漂う甘い香りと可愛く焼き上がったクッキーに思わず笑顔。サクサクでシュワーっと口の中で甘く溶けていく味わいに冬の小さな幸せを感じました。

（桜）

スマイルダイアリー

受付をしていると、カウンターの向こうからお子さんがちょこんと顔をのぞかせて、手を振ってくれたり、にこっと笑ってくれたりすることがあります。その瞬間、こちらも思わず笑顔になり、忙しい時間の中でもふっと心が温まります。小さな手を振る姿や、恥ずかしそうに笑う表情には、子どもならではの純粋なやさしさがあり、見るたびに「今日も頑張ろう」と元気をもらっています。ほんの一瞬の出来事ですが、私たちスタッフにとっては心を癒してくれる大切なひとときです。

（ももたろー）

スタッフより一言

肌寒い日が続いていますね。感染症が増える季節ですので、手洗い・うがいで予防しつつ、どうぞ穏やかにお過ごしください。

（ペリカン）