



病児保育室
サンクリキッズ より

いつもなら行事で忙しい秋…

今年はペースを落として

ひとつひとつをじっくりと

味わうことが出来るチャンスなのかも

しれませんね。



サンクリニック通信

第四十四号

令和三年十一月二日発行

住所 横浜市旭区柏町

★TEL 045-366-6821

目次

病児保育室サンクリキッズより……………	1~4頁
コロナウイルス感染症、冬に向けて……………	5~7頁
子どもの「食養生」10のポイント……………	8~9頁
PCR検査、抗原検査、抗体検査……………	10~11頁
おかあさんのための小児外科?……………	11~14頁
入浴剤(バスボム)……………	15頁
お知らせ……………	16頁

利用が多い時期でもありますが、このコロナ禍で前年比に比べて十分の一程度に利用が減りました。必要な方が安心して病児保育室をご利用できますように、試行錯誤を重ねています。



病児保育室の今

5月末に緊急事態宣言が解除されてから、私たちはコロナウイルスと共存していく道を真剣に考えなくてはならなくなりました。本来6月頃といえば手足口病やヘルパンギーナ等夏風邪が始まるタイミングであり、一年で最も私





6月

保育園の登園自粛要請は残ったものの、学校などは段階的に再開されました。5月中は閑散としていた保育室も、しばらく休止していた夜間のネット予約を再開させると、やはりこの大変な時期にどうしても休めない職種のご家庭からのご希望が少しずつ入ってくるようになりました。

多くの自治体や病児保育室では、新型コロナウイルスが普通の風邪との判別が極めて困難であるという見地から、風邪症状のあるお子さんのお預かりはお断りしている現状です。迅速検査でインフルエンザや溶連菌感染症など確定診断が出ていれば利用可能としている保育室もありますが、3月以降医師会からは医療者への飛沫感染を防ぐため、検査は全面控えたほうがよいという通達があり、実質検査すらしてもらえず病児保育室を使いたくても使えない……という状況になっていました。

そんな中サンククリニックでは、風邪症状があってもまず小児科で診察を行い、必要であれば、感染防御の装備をしたうえで、溶連菌感染症やインフルエンザ等の迅速検査も行って慎重に判断していきました。



7月



保育園や学校など、市内ではほぼ通常の受け入れに戻ってきました。夕方には、以前のように保育園帰りと思われる親子連れの姿がみられるようになり、活気が戻ってきたかのようでした。自宅待機をしていたサンククリニック職員にも業務に戻ってもらい、感染拡大防止策を出来る限りとりながらの保育看護です。

一方で、受け入れを再開した保育園等の現場は、かなりの警戒心と緊張感をもっている様子がひしひしと伝わってきます。

発熱はなく鼻水が出ているだけでも、保護者へ連絡が入るような状況が続き、そんなお子さんたちが一時小児科に多くいらっしゃいました。

確かに、全国各地で学校内クラスター・幼稚園や保育園での発生、という報道が私たちをより不安にさせたということもありました。



8 月

市内各所にドライブスルー方式のPCR検査体制が整ってきたので、小児科からも検査の手配をする患者さんが増えてきました。受診控えは続いていると思われませんが、数日家で様子をみたものの経過が長く、不安が募っているご家族もご相談に来られます。そんな患者様に寄り添うように、小児科では慎重に診察してきました。

一方保育室の方は、6月以降徐々に利用希望の声が戻ってきていたのもつかの間、8月にかけての突発的な陽性者数（特に関東圏）に反応するかのようになり、ぱったりとお問合せが途絶えてしまいます。

例年8月のお盆休み前後から初秋にかけては、年間でもご利用率が低い時期ではありますが……より拍車がかかっています。



9 月

病院内での準備期間を経て、サンクリニックでもコロナウイルス抗原検査（迅速キット）を導入することになりました。

感染拡大防止策を施した専用の検査室で行い、15分程度で結果が分かります。新型コロナ感染症が疑われる方は行政検査になりますので検査費用はかかりません。

しかし、まだ多くの人の感覚としては、検査することへのためらいがあると思います。特にお子さんの場合は、無症状または軽症（いつもの風邪のように）終わってしまうことがほとんどだとすると、わざわざ検査で感染を明らかにすることで、周囲へ多大な影響を与えてしまうのではないかと考えてしまう人も多いのではないのでしょうか。

“コロナ”がインフルエンザのように当たり前になるまで、もう少し早く葛藤が続きそうです。



現
在

サンクリキッズご利用の皆様へ

病児保育室では、“病気のお子さまをお預かりする”という事業の性質上、どうしても慎重な対応を取らざるを得ません。そのため皆様にはご不便をおかけしてしまうこともあります。出来る限りお力になれますよう職員一同懸命に取り組んでおります。お困りのことがありましたらいつでもご相談ください。

1. 入室前に必ずサンクリニック小児科を受診していただきます。
(ネット予約の場合は、入室前診察の手続きをとってください)
症状の経過やご家庭周辺の状況を十分にお聞かせいただき、担当医師が慎重に判断致します。
また、必要に応じてインフルエンザ等の迅速検査を行い、原因病原体を探るほか、場合によっては新型コロナウイルス抗原検査(迅速キット使用)をお願いすることもあります。(費用はかかりません)
診察の結果によっては、お預かりをお断りする場合がありますことを、あらかじめご承知おきください。
2. 原則お子さま 1 人ずつ(一世帯一部屋)個別の保育を行います。
(ただし検査の結果によっては同室保育もありえます)
3. お子さまやご家族の通園・通学先、勤務先等でコロナウイルス感染症が確認され、濃厚接触者として自宅待機等を指示されている方がご家庭内にいらっしゃる場合は、ご利用できません。
4. 送迎は体調に問題のない大人の方でお願いします。また、3歳以上のお子さまはマスクの着用をお願いします。

サンクリキッズ

検索



(保育士・松崎 実和)

「コロナウイルス感染症、冬に向けて」

「小児科での対応を中心に」



中国武漢で始まり、世界中に広まった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の冬はとうなるのでしょね？ インフルエンザのシーズンになったら同時流行……熱を出したらどちらかわからない……どうしよう？ など不安が多いかもしれません。

医療機関側でも、今までのように気軽にインフルエンザの検査ができません。インフルエンザ迅速検査は鼻から綿棒を入れて検査するので、鼻汁、くしゃみなどを飛沫させてしまいます。周りの医療従事者はその飛沫を浴びてしまうので、「コロナだった場合を考えるとそれなりのリスクを負うことになります。このため現在、普通の医療機関ではインフルエンザだけでなく、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症などの、のどや鼻に綿棒を入れる迅速検査を気軽に行ってはいません。」

今年は例年以上にインフルエンザワクチンの希望者が多いようです。しかし、厚労省ではインフルエンザワクチン接種は高齢者優先にスタートするようになっています。一般の人については10月26日以降に接種するようになっています。この冬に向けての小児科での取り組みと皆さまへのお願いについてお話します。

- ・小児科ではなるべく待合室が密にならないように、別々の場所でお待ちいただくように工夫しています。
- ・おもちゃや本などは置かないようにしていますので、「1人1袋」ください。待たれる時間に飽きてしまうことが予測されるようでしたら、「自宅からご自分用のおもちゃや本をお持ちください。」
- ・患者様の退室後は、一回一回、消毒液を用いてその場所を拭く

ようにしています。来院されまじたり、待合室が混みあっているかご確認をお願いします。混みあっているときはお近くの方へ、徒歩で来院された方の場合には、受付に声をかけた後、出直していただけることがあります。またお車でご来院された方は車内でお待ちくださるようお願いいたします。

1. 受診する場合、発熱者はあらかじめご連絡ください。

発熱者にはこちらから聞き取りをし、お待ちいただく時間や場所を指定させていただきます。

聞き取りさせていただく際、その前数日間の行動歴や周りの方々の様子なども聞かせていただきます。

2. 小児科は予約システムを取り入れていますので、予約をしようとして来院ください。ネット予約や自動電話予約が難しい場合はお電話でお問い合わせのうえに来院ください。なるべく患者様同士が多く重ならないようにしています。時間外は早めに来院された場合は、車の中でお待ちいただくか、お近くで時間をつぶして、お時間が近くなりましたら来院してください。患者様同士が同じ時間帯にいらした場合は、なるべく重ならないように配慮しておりますので、指定された場所でお待ちください。

お待ちいただく場所は何か所か用意しておりますが、患者様が重なった場合は、お車の中や「自宅」を待機していただく場合もありますので、「1人1袋」ください。

3. 問診票を記入していただきます。問診票には普段行われている幼稚園、保育園、小中学校の名称、「面談」のお仕事内容、勤務内容、接触者情報、最近お出かけした場所などを記入

4.

コロナの検査について

当院では9月1日から、COVID-19(新型コロナウイルス)の抗原検査と唾液PCR検査ができるようになりました。抗原検査は当院ででき、判定時間が15分です。唾液PCR検査は外注ですので結果は翌日以降です。どちらの検査も陽性の場合には隔離の対象となり、保健所への届け出が必須です。

コロナの検査は内科でも小児科でも行っています。発熱が続く患者様で疑いのある方は、行政検査なので今のところ検査の費用はかかりません。出張で行かれる、あるいは高齢者がいる地方に帰省するなどのための検査を「希望される場合は回数限りとなります。ご希望の方は受けはまでお問い合わせください。

各区医師会でのドライブスルー方式のPCR検査も必要に応じて依頼はせていただいています。旭区医師会でも10月からできるようになります。この方式は医療機関からお申し込みの患者様で、なおかつお車で行かれる方に限ります。当院でコロナの検査のため急遽作った検査室を紹介いたします。**写真1**は、検査室の全体の様子を写したもので、同じような場所を一部屋に用意してあります。場所は病児保育室内で、感染症隔離のための専用のお部屋となっています。こちらにはもともと小児科とは入り口が別になっているので、一般外来の患者様とも病児保育室の利用者様とも接触しないように配慮されています。

写真2は実際の検査をしていめるイメージです。ビニールカーテンの外側から、中にいる患者様(保護者に抱かれています)

乳児をイメージした人形)の鼻に医師(右側)が穴から手を入れ、綿棒を挿入します。看護師(左側)は患者様の頭を左側の穴から手を入れて押さえます。



写真1



写真2

5. オンライン診療 電話診療について

当院小児科では、5月下旬からオンライン診療を始めました。本来オンライン診療は再診に限り認められていましたが、現在はコロナ禍で初診からも認められています。

当院ではONOSというアプリを用いていますので、オンライン診療を受けられるにはインターネットに繋がったスマートフォンやパソコンが必須です。またお支払いがクレジットカードになりますので、初回には保険証や医療証、クレジットカードなどの登録が必要ですが、また同意書の確認が必要となりますので、登録の際、添付をお願いします。詳細はホームページをご覧ください。インターネットの環境がない方、カードの登録が難しい方には電話での診察も行っています。

ますので、「ご希望の方は受付までお問い合わせください。」

6. インフルエンザワクチンについて

小児科では10月12日より開始しています(予約制)。内科では高齢者はすでに始まっていますが、一般の方は11月から開始予定です。例年より希望者は多いようです。

インフルエンザ、普通の風邪、新型コロナウイルスを、症状から見分けることは困難です。新型コロナウイルスも軽症者の症状は普通の風邪と同じです。インフルエンザも軽い人は普通の風邪です。インフルエンザワクチンを接種しても、新型コロナウイルス感染症を予防できるわけではありません。また、ワクチンを接種していてもインフルエンザに罹患し、高熱を出すこともあります。

ワクチンを接種したからといって、必ずしも新型コロナウイルス感染症と見分けがつかず、すくなくはないこととはないと理解いただきたいと思えます。

今年の夏はコロナに遠慮したのか、夏風邪がまったく流行しませんでした。ソーシャルディスタンス、マスク、手洗い、手指消毒、うがい徹底し、体調が悪いときは早めに休むように気を付けていると感染症にはかかりにくくなるのでしょね。

普通の予防策をしっかりやしましょう。風邪をひいたと思ったら、養生することです。睡眠をしっかりとり、食養生をしたり、何より休むことです。新型コロナウイルス感染症の80%は普通の風邪と同じような症状で1週間以内に治ります。インフルエンザでも大体1週間で治ります。慌てて医療機関に投訴するのはごなぐまは電話でお問い合わせください。

(小児科医・相澤扶美子)



子どもの「食養生」10のポイント

1. 食事は歯のバランスで食べましょう



人の歯の本数は大人で28〜32本、子どもは20本。「臼歯」：切歯：犬歯14：5：2：2：1「子」でもは22：22：22：1であり、穀物をすりつぶす臼歯と野菜をきる切歯が中心で、肉を食いちぎる犬歯は少ないのです。つまり、穀物やイモ類：野菜：肉や魚を4：5の子でもは22：22：1のバランスで食べるのがからだに適しています。

2. 近くでとれるものを食べましょう

人の中から大地はつながっているという考えを「身土不二」といい、生まれ育った土地でとれるものを食べるのが最もからだによいとされます。外国から輸入された農産物は、ポストハーベスト（収穫後の農薬使用）などの心配もあります。なるべく国産のものを買いましょう。

3. 旬の食べ物をいただきます

今は野菜や果物の季節感が薄れ、年中好きなときに食べる事ができます。古来、四季の変化が大きい日本では季節ごと旬を迎える農産物を食べ、体調を整えてきました。春はタケノコやフキなど、アユがあつて苦味のある食べ物が旬です。これは冬から春に向けて体を目覚めさせてくれます。夏はキウイ、トマト、ワサビなど水分が多い野菜が旬です。これは汗をかき季節に替われば水分を補給してくれます。秋は「美りの秋」とも呼ばれ、イモ類や穀物の収穫期です。つまりは冬に向かう季節にからだにエネルギーを蓄えられます。冬はターホン、アボカドなどの根菜類がおいしい季節

です。つまりは寒い冬にからだを温めたいのです。何より旬のものはおいしい、比較的安価なので家族の助けにもなります。

4. 家族は同じ釜の飯を食べましょう

家庭での食事は、できるだけ家族全員が揃つて同じものを食べましょう。赤ちゃんも起きている時間であれば、一緒に食卓につかせてあげましょう。同じ時間を共有することで健全な食習慣が身につきます。

5. 手作り、でも簡単に

加工された食品は塩分や糖分、脂質を多く含むものが多いので、なるべく手作りしてあげましょう。ただし手をかけすぎる必要はなく、あくまでも簡単にできるもので十分です。スープ類や常備菜、漬け物などを上手に利用しましょう。

6. 薄味を心掛けて

子どもの舌は、濃い味に慣れていないため敏感で繊細です。子どもの味覚を健全に育てるためには、素材の味を感じられる薄味がおすすです。調味料については、質のよいものを使いたいところ。素材のおいしさを引き立ててくれる強い味方です。

7. だしは素材からとります

だしは面倒でも化学調味料を使わず素材からとりましょう。化学調味料は強い味工士が配らなれていて、そのためこの味に慣れると自然だしのうま味を感じにくくなつてしまいます。和食の基本である自然のうま味をぜひ子どもに伝

えてあげてください。

8. 体調に合わせて食べましょう

食事は、体調に合わせてやるのが原則です。食欲がないときは、胃腸が弱って消化吸収能力が落ちているサインです。そんな時は無理して肉や油を多く含む栄養価が高いものを食べず、消化がよい粗食や飲み物などで胃腸をいたわってあげましょう。



9. 子どものおやつは小さな食事

子どもにとって、おやつは第4の食事です。つまり、おとなのよう「チョコレートやアイスクリーム、ケーキ類などの甘いお菓子類をお楽しみとしてやる必要はありません。夕飯まで元気よく遊ぶためのエネルギー源に、おにぎりのやうにたんぱく質や糖質をしっかりと与えてあげてください。



10. 子どもの本物のおいしさ

子どもには、好き嫌いができる前に本物のおいしさを味わわせてあげたいと思います。高級という意味ではなく、こころをこめてつくられた新鮮な農産物や海産物のおいしさを格別です。食べることに喜びが生まれ、食べる物を大切に思う心が育つことを目指します。

この10のポイントは、最も好評発売中の2011年発行「自然治癒力を引き出す子どもの食養生レシピ」(相澤扶美子・梅玲郎著、PHPエディタース・グループ発行)下写真の10のせてあります。

今のコロナ禍にあらためて大事な要素だと思います。特別な治療法がない中、自然治癒力を引き出して病気にかからない、また罹

ったとしても自ら持っている免疫力で打ち勝つことが大切だと思います。



(小児科医・相澤扶美子)

PCR検査、抗原検査、抗体検査の違い

新型コロナウイルス関連のニュースを見ていてPCR検査、抗原検査、抗体検査など、検査の名刺をよく耳にしますね。でもそれぞれの検査の意味も違いは何か、と思われている方もいると思うので簡単に書いてみます。

PCR検査とは

PCR検査とはポリメラーゼ連鎖反応 (Polymerase Chain Reaction) の略でウイルスの遺伝子を増幅させて検出する方法です。唾液、鼻頭ぬぐい液を採取して検査を行います。発症から9日以内であれば唾液からも検査可能です。

ウイルスが下気道にいることが多いため、痰がからむなどの症状がみられる方には痰を検体にして検査を行います。

PCR検査は新型コロナウイルス感染症の確定診断に用いられており、この検査で陽性反応が出た場合には新型コロナウイルスに感染しているということになります。

抗原検査とは

抗原検査とはウイルスに感染した細胞が特異的に産生する抗原を検出して診断に導く検査のことを言います。

本年9月に抗原定性検査を行える迅速検査キットが発売されました。PCR検査とともに、新型コロナウイルス感染症の確定診断に用いることができます。

そのため新型コロナウイルス感染症と思われる症状が発症した方でも、発症後2日目〜9日目の間にこの検査で陰性となった場合には、その時点では新型コロナウイルス感染症ではないと診断されます。

新型コロナウイルスの抗原検査キットは30分ほどと非常に短時間で検査ができ、特別な検査機械を使わずに検査ができるというメリットがあります。しかし診断をつけるためには一定のウイルス量が必要となるために、無症状の方の場合は、新型コロナウイルス感染症に感染しているかどうか、スクリーニング検査の用途に使うことはできません。

抗体検査とは

抗体検査とは新型コロナウイルスに感染していたかどうか調べる検査です。新型コロナウイルスに感染すると形成される、たんぱく質が体内にあるかどうか調べることができます。

抗体検査は新型コロナウイルスに感染後13日以降では96.9%の陽性率ですが感染後9〜12日目の陽性率は50%とまだ期待されるほどの精度が出ていないのも現状です。

自身に抗体がついているかどうかの判定よりも疫学調査のために用いられることが多くなっています。

また、新型コロナウイルス感染が陰性であるという証明として抗体検査を行っている、あるいは行うことを推奨するという考えを唱えている方もいらっしゃるようですが、厚生労働省ではそのような目的での検査を推奨していません。

新型コロナウイルスの感染が疑わしい時はどこかの医療機関に行ってもよいというわけではありません。検査を求められる医療機関は限られているため各自自治体の保健所の電話で相談して指示された医療機関を受診してください。

PCR検査との違いは次頁の表を「覗いてください」。

検査種類	抗原定性検査	PCR検査
○調べるもの	ウイルスを特徴づけるたんぱく質（抗原）	ウイルスを特徴づける遺伝子配列
○精度	検出には、一定以上のウイルス量が必要	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる
○検査実施場所	検体採取場所で実施	検体を検査機関に搬送して実施
○判定時間	約 30 分	数時間+検査機関への搬送時間

*抗原検査をより詳しくするための抗原定量検査というものもありますが、当院では行っておりません。

いずれの検査の場合も、陰性結果は現時点で新型コロナウイルス感染症であるという可能性が低いと考えられますが、症状があるあいだは外出を控え、人との接触を避け、自宅で療養を続けることが大事だと思います。

(後) 医師・浦部幸裕

お母さんのための小児外科 シーズン2：第6回

◆日常的な外科疾患

5 肛門周囲膿瘍

「ウモンシユワイノヨウ」と読みます。図1のように、肛門のそばに痛みを伴って紅く腫れたしこり（オチキ）が主な症状です。肛門の9時方向や3時方向によくでき、一つだけのことも、それ以上できることもあります。ほとんどが男児で、女兒には稀です。生後2〜3ヶ月頃に好発し、生後6ヶ月頃から1歳を過ぎると自然に治癒します。

この時期に多い理由のひとつとして局所免疫能が深く関わっています。このウモンシユワイノヨウのついた免疫グロブリンは、出生後は産生されないか、されても少量で、生理的に低い時期にあつて局所免疫機構が未熟なため、この時期にできやすいと考えられています(図2)。生後6ヶ月以降、特に1歳前後を過ぎると、母体からのウモンシユワイノヨウも増加してきて、局所免疫機構の完成期にはほとんどこの例で治癒するといつのが理由になっています。

この肛門周囲膿瘍は、肛門と直腸の境目にあたる歯状線という場所にある、肛門隆起(コウモンインカ)からつながる肛門腺(コウモンセン)に細菌が侵入して感染を引き起こし、膿瘍をつくります(図3)。これがより菲薄(ヒバク)な周囲組織へと進展し、いに皮膚と交通して自潰(シカイ)・排膿(ハイノウ)に至ります。肛門隆起と皮膚がつながってできた管(クダ)を「痔瘻(シヨウ)口(ク)

といえます。このオナキの本態は皮膚のオナキではなくもつと奥の肛門が源なのです。

従来、この肛門周囲膿瘍の治療は、「膿瘍、即、切開排膿」と言って、外科的治療が第一選択でした。私が外科医になりたての頃はそう教わりましたし、教科書にも書いてありました。そして、切開の傷口は再発を防ぐために大きければ大きいほど良いとされていきました。けれども、切開後の手当では縫合以上は手間がかかり、何よりも、ガーゼ交換に伴う痛みも無視できませんでした。お家で交換なんて、痛々しい傷口のケアに慣れないお母さん方にとっては大変だったのです。そのため、毎日通院する数日、そんな時代もあったのです。

肛門周囲膿瘍の原因が細菌感染であることから、小児科・皮膚科領域では抗生剤の経口投与や抗生剤を含む外用薬の塗布などが行われていましたが、劇的に有効というわけではなく、むしろ抗生剤投与による下痢によって、オムツがびねりの状態が悪化するなどの問題がありました。ところが、2000年に入ってから、小児外科領域においても漢方薬が広く用いられるようになり、この肛門周囲膿瘍に対しては「十全大補湯(シユウセンタイホトツ)」や「排膿散及湯(ハイノウハシキョウツウ)」が有効であるとの報告が相次ぐようになりました。

現在では、発赤・腫脹・疼痛のある炎症の急性期に排膿散及湯を開始、急性期を過ぎて症状が軽快した頃に十全大補湯に切り替え、慢性化や再発を予防する方法が一般的となっています。途中、再発すれば、排膿散及湯に交換し、軽快後再び十全大補湯に戻します。

表1に挙げたように、排膿散及湯には鎮痛作用も抗炎症作用もありながら、これといった有害事象もなく、急性期には的を射たお薬と言えます。ある報告(2011)では、本症発症の半数が1ヶ月以内に、8割が2ヶ月以内に治癒し、再発もなかったと言います。また、発赤・腫脹があっても化膿まで至らずに経過したり、膿瘍形成例では自然に自消・排膿が得られると言われています。一方、十全大補湯は感染時の免疫低下改善作用や創傷治癒促進作用があるため、炎症消退後に排膿散及湯から切り替え、最低1ヶ月程度の内服が望ましいとされています。

従って、「切開排膿」は、疼痛が強くなる前にできぬ限りその必要薄した状態に限り行うべきです。自宅では特設の湯薬は不要で、その都度洗ってきれいにしてあげれば良し、入浴もOKです。1〜2週後の再診で、状況を見極めながらお薬の継続や変更を決めていきますが、全治1〜3ヶ月を要します。

今回取り上げた肛門周囲膿瘍に対する漢方薬は西洋薬にはみられない即効性と有効性を示し、日常診療で広く使用されていますが、残念ながらそれを裏付ける詳しい作用機序については全くが解明されていないわけではなく、今後の研究が待たれます。

(小児外科医・八塚正四)



図 1 日齢25にみられた肛門周囲膿瘍

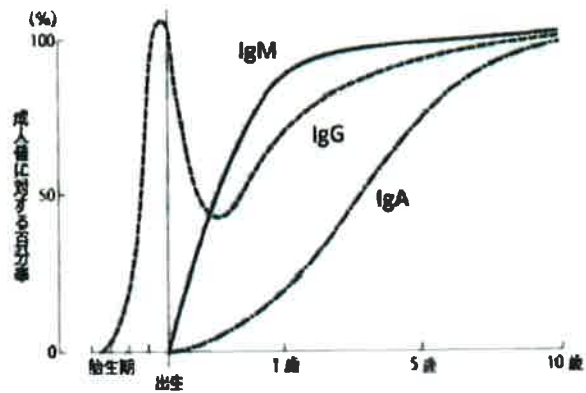


図 2 小児期における免疫グロブリンの動き

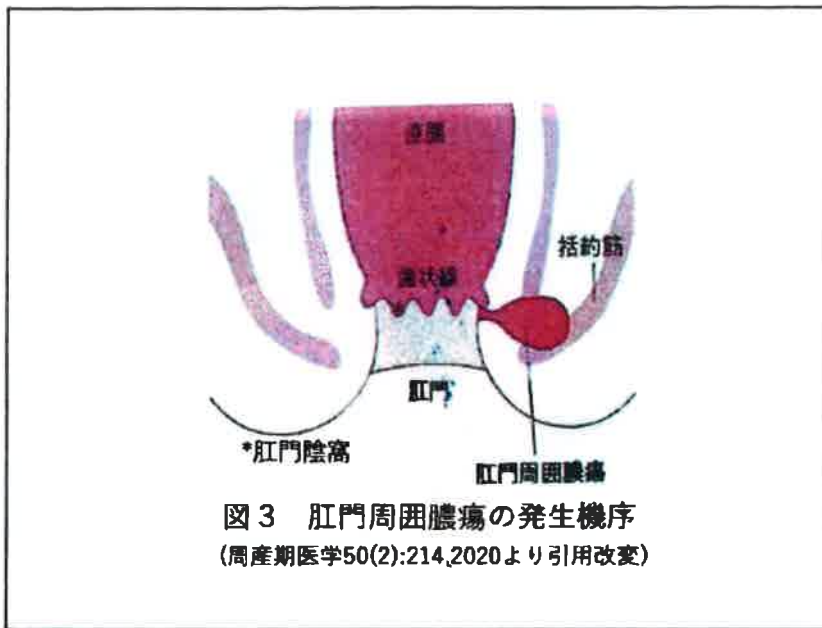


表 1 肛門周囲膿瘍に使用される構成生薬と働き

■排膿散及湯	キキョウ(桔梗)	解熱、鎮痛、抗炎症、排膿
	カンゾウ(甘草)	鎮静、鎮痙、抗炎症、抗菌
	キジツ(枳実)	抗炎症
	シャクヤク(芍薬)	鎮静、鎮痛、鎮痙、抗炎症
	タイソウ(大棗)	鎮静、鎮痛、抗アレルギー
	ショウキョウ(生姜)	解熱、鎮痛
■十全大補湯	オウギ(黄耆)	オウギ(黄耆)、センキュウ(川芎)、ケイヒ(桂皮)、 トウキ(当帰)、ジオウ(地黄)、ニンジン(人参)、 シャクヤク(芍薬)、ブクリョウ(茯苓)、 ソウジュツ(蒼朮)、カンゾウ(甘草)
	センキュウ(川芎)	
	ケイヒ(桂皮)	
	トウキ(当帰)	
	ジオウ(地黄)	
	ニンジン(人参)	

(小児外科43(8):879,2011 & 今日の治療薬:2020版, 南江堂より引用改変)

入浴剤 (バスボム)



温かいお風呂が恋しい時期になってきましたね。
バスタイムを楽しむのに手作りの入浴剤 (バスボム) を作って
みませんか？

材料 (全身浴 1 回分)

重曹 : 大さじ 2 クエン酸 : 大さじ 1 コーンスターチ : 大さ
じ 1 精製水 (または水道水) : 1ℓ お好きな精油 (エッセン
シャルオイル) : 3〜5 滴 ビニール袋 (透明または半透明)
※重曹とクエン酸はお掃除用のものではなく、できれば自然田
来のものが理想です。

※コーンスターチはスーパーの食品コーナーで売っているもの
で大丈夫です。

※精油の量は香りの強さやお好みに合わせて適宜調整してくだ
さい。

作り方

- ① 重曹 (大さじ 2)・クエン酸 (大さじ 1)・コーンスターチ
(大さじ 1) を適当なサイズのビニール袋に入れます。
- ② 精油 (3〜5 滴) を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③ 水 (1ℓ) を加えて手早く混ぜ合わせ (シユウシユウと泡
がでてきます) 空気を抜くようにキュッと握りしめたら完
成です。

上手く固まらなかつたら基材と水分量のバランスによるもの
ですがその場合はスイトアームドオイルやホホバオイルな
どの植物油オイルを 1ℓ 程度加えてみてください。

お菓子作りで使用する食紅をほんの少し混ぜることでカラフ

ルなバスボムを作ることができます。

湯をはった浴槽にバスボムを入れ、全体をよくかき混ぜてから
入浴してください。蒸気を介して精油の香りが浴室に広がり、心
地良いバスタイムを楽しむことができます。

注意

- ・バスボムを使用中に追い炊き機能を使うと給湯器の配管が変質
してしまふことがありますので、バスボムを入れた後は追い炊き
機能は使わないようにしましょう。
- ・入浴後は浴槽から早めに湯を抜きましょう。
- ・精油や基材を使用しているので残り湯の再利用は控えてくだ
さい。
- ・バスボムはその日のうちに使うのが理想ですが作り置きした
場合は 3 日程度にして早めに使い切るようにしてください。
- ・保管する場所は浴室や洗面所など高温多湿の場所を避け直射日
光の当たらない涼しい場所をお選びください。
- ・万が一、皮膚に何らかの刺激を感じた場合は使用をやめて、す
ぐにシャワーで洗い流してください。



(受付医務・浦部幸裕)

お 知 ら せ

年末年始のお休みは下記のとおりとさせていただきます。

お薬等の確認をお願いします。

12月30日（水）

～1月5日（火）

小児科は 1月6日（水）より

内科は 1月7日（木）

通常通り診療を開始致します。

☆病児保育室サンクリキッズは

12月29日（火）～1月5日（火）

をお休みさせていただきます。

1月6日（水）は通常通り開所しております。