

# しろやぎさんからの手紙

病児の保育しろやぎさんのポシェット

2026年2月 NO.114

如月は、節分で豆まきしなきゃいけないし、バレンタインデーもあるし、ミラノ・コルティナ冬季五輪も始まるし、28日までしかないので、忙しい、忙しい・・・ですね。

でも、空き地の地面のそこかしこに草木の新芽がよきよきでてきました。まもなく春です。



## 〈年賀状でご質問をいただきました〉

Q: 「先生が病気になったときは誰が治療するのですか？」

A: 先生が病気になったときはね、ちゃんと「先生をおなしてくれる先生」がいるんだよ。

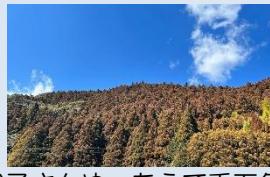
ふだんは先生が子どもたちを守っているけど、元気がなくなったときは、今度は先生が「おしてもらうばん」になります。

だから大丈夫、安心してね。

## 〈春です 花粉症の季節です〉

シダキュアを用いた舌下免疫療法がひろく普及して以降、治療対象年齢である5歳以上のスギ花粉症はかなりコントロールできる疾患となりました。

シダキュアが使えない4歳までのお子さんや、あえて舌下免疫療法を行わない花粉症の方々にとって、やっぱり春はつらい季節ですね。



スギ花粉は、例年2月中旬から飛び始め、3月にかけてピークを迎えます。

◆花粉症の治療には、主に次のような方法があります。

- 花粉ができるだけ避ける工夫
- お薬で症状をやわらげる治療
- 治す治療（舌下免疫療法/5歳以上）

花粉症の診断は、お子さんの年齢や症状の経過をふまえて行います。検査としては「鼻汁好酸球検査」を実施します。舌下免疫療法を始める前には、症状の原因がスギ花粉であることを確認するため、1回だけ血液検査を行います。

\*シダキュアは、ヒノキ・シラカンバ・ハンノキなどスギ以外の樹木花粉が主原因の場合には効果がありません。この検査をご希望の際は日曜日以外の診療日にご来院ください。



◆舌下免疫療法は、花粉の成分を毎日少しづつ体に取り入れ、体を慣らしていく治療です。

- 花粉が飛んでいない時期に治療をスタートする必要があります。
- 治療期間は数年かかりますが、2年3年・・・と続けることで経時に症状が軽くなることが期待できます

\*治療をご希望の方は、受付にてWaiting Listへのご登録をお願いいたします。花粉の飛散がおさまるGW明け以降、準備が整い次第、メールにてご案内させていただきます

◆ご家庭でできる花粉症対策 抗原除去・回避も大切です。

外から帰ったら

- 顔や手を洗って、着替える
- 髪についた花粉を落とす
- 屋外での活動を控える

といった小さな工夫の積み重ねが症状の悪化を防ぐことにつながります。気になる症状があれば、いつでもお気軽にご相談くださいね。

## 〈エムラパッチ 注射のときの局所麻酔〉

「注射がこわい」「痛いの嫌だ～」というみなさん、貼るタイプの局所麻酔薬のご紹介です。エムラパッチを貼って1時間後に採血や予防接種をうけると、チクッの痛みがかなり軽減できます。

ご希望の方は看護staffにお声かけください！特に筋肉注射（5種混合・肺炎球菌・パピローマウイルス・髄膜炎菌・狂犬病・帯状疱疹等のワクチン）の際におすすめしますが、他のワクチン接種や採血の際にご利用いただけます。



注射は痛い!?でも…

## 〈災害時「福祉避難所」〉

災害時に自治体が設置する福祉避難所のうち、妊産婦や乳幼児専用の避難所を整備しているのは都道府県所在地など全国の主要52自治体のうち3割にとどまると報じられています（2025年12月28日共同通信）

みなさんが住む街、那珂市やひたちなか市はどうなのでしょう？医療法人社団どんぐり会では、地域の大規模災害発生時にはARINKOMURAを福祉避難所として開放します。

乳幼児や妊産婦、病気や障がいのある方など、一般の避難所での生活が難しい方々を支えるためのどんぐり会独自の取り組みです。

私たちには子どもに配慮した施設空間・ミルクや紙おむつなどの育児用品の備蓄・医療と看護の連携といったハード＆ソフトとともに、東日本大震災の際に発災から100時間、独自に緊急支援活動を展開して以来、蓄積してきたノウハウがあります。もしものときにはご利用ください。



## 〈絵本「はなちゃんとひなんくんれん」〉

3月から院内で保育staffによる読み聞かせ映像が公開されます。ARINKOMURA やしろやぎさんのポシェットでは防災頭巾ではなく、子ども用ヘルメットを使用する

ので、そのところがちょっとこの本と違いますが…。



日頃からくんれんをしておくことで、いざという時も安心して行動できることを、子ども目線で伝えてくれる絵本です。ご家庭でも是非、お子さんと一緒に「もしもの時、どうする？」を

話すきっかけにしてみてください。

## 〈月刊 ムシミル〉

昆虫大好き少年が大人になって昆虫写真家になり、たくさんの人に昆虫の面白さを届けたいとの想いでつくるちょっとマニアックな月刊誌です。奥深いムシの世界に誘ってもらえる1冊です。「面白い、美しい、楽しい、すごい」がぎゅっと詰まっています。ARINKOMURAとクリニックの待合室に置いてありますので、手にとってページをめくってみてください！



ムシミル



アレルゲン療法ナビ

## 「MRワクチン（麻疹・風疹）ワクチン」

先日、新潟県内で「はしか（麻疹）」に感染した方が、感染力が強い時期に茨城県内で不特定多数の方と接触したことが判明し、茨城県庁から注意喚起がなされました。麻疹は、感染力が強く、治療薬がなく、致死率が高い病気ですが、予防接種で防ぐことができます。

MRワクチン（麻疹風疹混合ワクチン）は、1歳になったら1回目、年長さんになったら2回目の定期予防接種があります。まだ接種が済んでいない場合は、体調のよい時にできるだけ早めに接種をご検討ください。

「うつらない」「うつさない」ための大切な備えとして、予防接種を上手に活用していきましょう。



茨城県疾病対策課  
MR1期



茨城県疾病対策課  
MR2期



一部ワクチンの出荷が制限されていましたが、当院ではMRワクチンやおたふくかぜワクチンの在庫は確保されています。接種スケジュール等、ご不明な点は看護スタッフにご相談ください。

## 「午年の服」

今年は午年。

きっと「うまくいく」ことが多い一年！つくしちゃんは「うま」の模様のお洋服をお正月にいただきました。

うまの模様が入っていてとってもかわいい赤のポロシャツです。早速着てみました！！！似合うか？似合わないのか？ちょっとビミョウな気もしますが、いつも前向きなつくしちゃんは、みんなの心配なんて気にせず、今日も元気に楽しそうに過ごしています。



## 「種子島

### 「スポーツ合宿」



り過ごしていただき、順調にトレーニングを積んでいただけることは幸せです。ご宿泊いただいたチームが出場される大会の応援には、ついつい熱が入ってしまいます。

医療法人社団どんぐり会は種子島の中種子町と災害時相互支援協定を結んでいます



Island Jam



中種子町スポーツ合宿等誘致推進協議会

## 「2月15日は国際小児がんデー」

小児がんのことご存じですか？子どもにもがんがあります。日本では、年間約2000～2500人の子どもたちが新たに小児がんと診断されています。

種類によっては70～80%が治療を終えられますが、子どもの病死原因の第1位であり、さらなる医療の向上が求められています。



公益財団法人  
がんの子どもを守る会



感染症流行状況(2025.1.1～1.31 検査陽性者のみ) 対象:当院受診者

	市内		市外	
	未就学児	就学児以上	未就学児	就学児以上
溶連菌	47	39	12	15
アデノウイルス	1	1	0	0
RSウイルス	2	0	0	2
インフルエンザA型	4	2	12	4
インフルエンザB型	20	127	27	135
ノロウイルス	1	0	1	0
マイコプラズマ	0	4	1	0
ヒトライノウイルス	0	37	0	21
パラインフルエンザ	0	2		2
帯状疱疹・水痘	1	0	0	0
COVID-19(成人含)		14		6
季節性コロナウイルス	0	9	0	4

## しろやぎさんのお部屋から “おすすめ絵本”

### しあわせ絵本『おめんです』

キツネのおめんに、鬼のおめん。

おめんをとると…。

あれあれ！びっくりするしあわせがあるよ！赤ちゃんから楽しめる絵本です♪この絵本は、ひょっこり！やおたふく！など昔ながらのおめんに出会えます！ちょっとこわいかな？

ちょっとへんてこかな？誰がつけているのかな？とワクワクしながら子どもたちはめくっていきます♪



### 今月の遊び紹介

#### 知育玩具『きゅう舎』

しろやぎさんのお部屋ができた時から一緒に過ごして来た知育玩具のひとつ、動物フィギュアで遊べる馬小屋をテーマにした「きゅう舎」です。フィギュアを通して動物のお世話などを体験できます。ごっこ遊びの中で、いろんな動物を知ったりエサを用意してあげたり、何を食べるのか調べたりしながら遊びがどんどん広がっていきます。いっぱい遊んで、壊れていた所をおおしてリニューアルしました！また、しろやぎさんに来てくれる、お友達と沢山遊ぶことができる様になりました。動物さんたちと一緒に待っています！



溶けちゃう雪だるまを作りました。

今年は雪が降るのかな？

年が明けて雪が降ったのは1日…うっすら積もるくらいですぐに溶けてしましました。今度はいつ降るかな？雪だるま作れるかな？と

お話ししながら工作しました。色画用紙に、白い絵の具をスポンジでペタペタして雪のように見せて、おりがみを丸めてお顔をつけて雪だるまが溶けちゃう姿をつくってみました！



那珂キッズクリニック小児科 HP



病児の保育 “しろやぎさんのボケット”



こどもホスピスねむの木の下で…

### 問い合わせやご相談

那珂キッズクリニック小児科病児の保育 しろやぎさんのボケット

TEL: 029-212-5630