

# かわむら **こども** クリニックNEWS

Volume 23 No 10

267号

平成27年10月 6日

かわむらこどもクリニック 022-271-5255

HOME PAGE <http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

## お母さんクラブ

### 院長

今月は久しぶりに育児サークル『お母さんクラブ』について書いてみます。

『お母さんクラブ』を知らない人もいますので、簡単に説明しましょう。かわむらこどもクリニックは1993年に「お母さんの不安・心配の解消」を理念に開業し、理念に花を咲かせるためにCLINIC NEWS、HP、インターネット医療相談などの活動を展開してきました。医療相談に取り組む中、本来は主治医に向けるべき相談が数多く寄せられるようになりました。理由を明らかにするためのアンケートでは、“勇気がなかった”等の回答が目につきました。つまり聞きたいことがあるのに聞けずに、不安を背負ったまま帰宅する患者さんの姿が目につかんだのです。確かに面と向かって聞きにくい場合や聞くのに勇気が必要なこともあります。こんな状況を少しでも解消するために、従来以上にコミュニケーションが重要と考えるに至りました。診療中では聞きにくいという理由から、クリニック外でコミュニケーションを深めるために『お母さんクラブ』をはじめたのです。

『お母さんクラブ』は、院長やスタッフとのコミュニケーション以外に、患者さん同士のコミュニケーション（友達作り）を目的として、1998年5月から始まりました。小児科クリニックが開催する育児サークルの特徴として、医学、医療や子育てに役立つ話題、コミュニケーションには不可欠のレクリエーションも取り入れました。市民センターを会場に、年に8～9回開催し、開催回数は120回、参加人数は1500人を超えています。しかし近年は忙しさのため回数は減りましたが定番の「クリスマス会」と「あなたは大丈夫?! 子どもの救急蘇生!!」は続けています。

例年9月開催の「あなたは大丈夫?! 子どもの救急蘇生!!」は、今回16回目（16年です）を迎えました。子どもや身内に突発的なことがあったら、どんなことをしなければならぬのかを体験という形で学んでもらっています。救急蘇生の手順に沿って、赤ちゃんや幼児のダミー人形を使って実習します。少しだけ救急蘇生のポイントとなることを講習に沿って説明します。まず、声をかけ、身体を刺激して、意識があるか呼吸をしているかの確認をします。反応が無い場合

には、直ちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）と人工呼吸を開始します。周囲に人がいるときは、救急車要請、AEDを探すように、“あなた”と指名して指示しますが、誰かでは無く指名することが重要です。ひとりの場合は、救急車要請が優先です。落ち着いて状態（呼吸の有無等）、状況（年齢、住所等）を伝えます。心肺蘇生を継続し、AEDが確保できたら、直ちに説明（AED記載）の通りパッドを装着します。装着後はON/OFFスイッチ（1）を押します。その後はAEDが心電図を解析して指示をアナウンスしますので従ってください。AED指示に従いますが、呼吸や体動が無ければ救急車到着までは蘇生を続ける必要があります。

説明だけで伝わるものではなく、実際にダミー人形相手にやらなければ意味はありません。実習では胸骨圧迫や人工呼吸が上手くできれば人形のモニターに青ランプ、ダメなら赤ランプによって判断されます。AEDのパッドの張り方から始まる一連の流れも体験することができます。また本講習と違って『お母さんクラブ』では、多少原則論から外れるような面白い有用な話を聞くことができます。胸骨圧迫は30回、そして人工呼吸は2回サイクルで行い、胸骨圧迫は100回/分程度です。毎分100回と言っても想像できないので、「サザエさん」の歌のリズムでやればよいとのことでした。道路で倒れていた人がいたらどこまですべきか、救急車を呼ぶ場合の注意や到着までの時間などについての解説に加えて、仙台市で対応しているPA連携に関しては聞いたことがなかったので少し説明しておく、ポンプ車（Pumper）と救急車（Ambulance）が同時に出場するものであり、双方の頭文字をとって「PA」と呼ばれています。これにより現場に到着するまでの時間が短縮されています。実は煙の出していない現場に救急車と消防車が一緒にいるのを不思議に思ったことが質問の理由でした。

さて今回の救急蘇生講習は役に立つのでしょうか。講習はあくまでも体験です。これに参加しただけで、蘇生が完璧というものではありません。当然ながら、いつ蘇生が現実になるのかは誰にもわかりません。でも実際に声を出し身体を動かし、手を動かした経験は頭の中に残ります。蘇生が必要な状態になった時、何をすればいいのかを思い起こすためには、一度でも実際に体験することが必要です。「何かしない」よりは「何かする」、それが大切なことです。何かしないで後悔するのが人間です。『お母さんクラブ』でなくとも、様々な体験の機会が準備されています。後悔の念を持たないためにも、一度は実際に救急蘇生体験しておくことをおすすめします。



## 10月のお知らせ

- 医学部学生実習  
9日（金）  
ご協力をお願いします。
- 栄養育児相談  
14・28日（水）  
栄養士担当、参加無料



『がんばろう！宮城 がんばろう！日本』  
“みんなでやれば、大きな力に”



## 読者の広場

先月のメールは僅か1通でしたが、ひょっとすると間違っ削除してしまっったかもしれません。一面記事の「あなたは大丈夫?!子どもの救急蘇生!!」の感想を頂きましたので紹介します。しっかりした感想でしたが、恥ずかしがり屋のせいか、二人とも匿名を希望しています(笑)

一通めは青葉区のS.Yさんから。「お世話になっております。心肺蘇生法の教室に参加させて頂いたYと申します。お忙しい中、貴重な時間を作ってくださいありがとうございました。おかげさまで大変有意義に過ごすことができました。重ねてお礼申しあげます。心臓マッサージや人工呼吸、AEDなど、なんとなくは分かっている、実際に圧迫する位置や程度、速さ、機器の使い方などを具体的に体験できたことで、『気持ちの備え』ができた感じがしています。(三才児の心臓圧迫に、あれだけ強い力が必要なことにびっくりしました。)また、教えてくださった消防士さんも、三人の子を持つ父親の視点からお話くださり、とても参考になりました。AED、やけどを気にするより、まず命。もしそうした局面に立った場合、躊躇せず実行したいと思ひます。皆さんがおっしゃる通り、できれば必要になることが起こらないほうがよい非日常的な技術、ですが、我が子の異変に一番早く対応できるのは、いつもそばにいる母親。日頃からイメージトレーニングしつつ、必要になったときに適切に対応できるようにしたいと思ひます。朝晩冷え込むようになってきましたが、くれぐれもご自愛くださいませ。」

もう一通は青葉区のM.Hさんから。「子どもの救急蘇生に参加させていただき、有難うございました。普段、自分にはあまり関係ないことだと勝手な考えが有りましたが、子どもの成長とともに、「あつては欲しくないけど、万が一の時に私は子供に何をしてあげれるのか?どう対処してしておけば良いのか?」と考えるようになりました。そんな時、お母さんクラブでの講習会を知り参加しました。母子手帳や雑誌にも、月齢にあった起こりやすい事故や対処方法が書いて有りましたがどの位の力加減で実際にはどうするのかなど、具体的には分かりませんでした。この講習会では、どんな姿勢でどの位の力を入れ、相手のどこを固定しながら実施するべきかなど具体的に教わる事が出来ました。実際に赤ちゃんや子どもの人形を用いた事で、自分の息子と重なり理解しやすかったです。もし本当に有事の際は、講習のように出来なくても、少しでも思い出しながら対応していけるよう時々、資料を見直していきたいと思ひます。今回、参加することが出来て本当に良かったです。貴重な時間を設けていただき、有難うございました。」

参加したお母さんたちからの感想では、一面に書いたように実際に手や身体を動かすことの重要性が述べられています。救急蘇生はしないで済めば、それに越したことはありません。でもどんなことでも、起こりうる可能性はゼロではありません。例えば、道路を歩く時には手を繋ぐ、転落予防のために高い場所に登らせない、溺水を防ぐために風呂の水を抜いておく、大けがを防ぐためにチャイルドシートを使用する。子どもに悪影響を及ぼすものをできる限り排除するのは、子育ての基本中の基本です。その究極が救急蘇生と捉えるといいでしょう。大丈夫だから手を離す、落ちる訳がないから登らせる、起こるはずがないから救急蘇生は知らなくてもいいという訳にはいきません。少なくとも一度は体験すべきものでしょう。



## インフルエンザワクチン予約開始

13歳未満 2回 13歳以上 1回

料金 (1回) 3500円 (消費税込)

インフルエンザワクチンの季節になりました。今年からワクチンが3価から4価(A,Bとも2種類)となり価格が有りました。接種料金が昨年より上がりましたが、価格上昇分をある程度吸収して料金を抑えました。また早い時期の接種は免疫の持続望めないこともあり、10月19日(月)から接種を始めます。早めの予約をお願いします。

## 休診のお知らせ

日本保育保健学会(鹿児島)参加のため

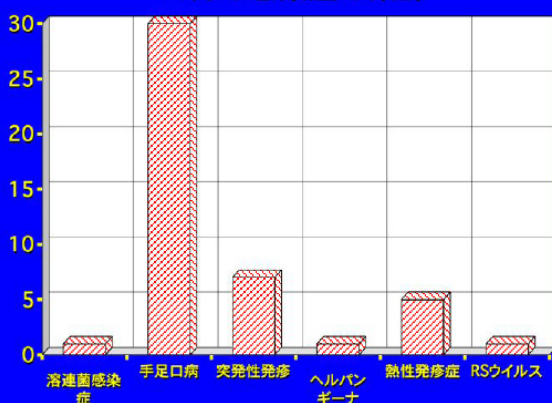
10月16日(金)~17日(土) 休診となります

鹿児島なので前日に出発しなければなりません。

皆様には大変ご迷惑をおかけします。

よろしくご理解の上、ご協力をお願い致します。

## 9月の感染症の集計



手足口病は、今年2種類が流行しましたが、やっと下火になってきました。手足口病で身体に目立つタイプがあり、他院で水痘と誤診されているケースもあります。水痘はワクチン接種率が高くなったことで、全国的にも減少(ここ10年間で最低の患者数)が続いています。溶連菌感染症も数が少なくなっています。喘鳴の子どもが多くRS感染症は流行しています。

## Mail News, Facebook の紹介

Mail News は、550人を越えるお母さんが登録。下のQRコードから登録できます。件名を「登録希望」とし、登録者の名前とお子さんの名前を記載し送信してください。

その他の情報発信としてFacebook ページ、YouTubeにも取り組んでいます。最新情報はFBを見てください。Mail Newsが、かなり戻ってきます。届かない場合はkodomo-clinic.or.jpをドメイン指定して下さい。不明な点は受付まで問い合わせ下さい。



MailNews

Facebook

## 編集後記

学会が終わっても興奮が覚めやらず、しばらくはハイな状態が続いていました。ところが1ヶ月を過ぎたところから、反動なのか何となく気分が落ち込んでしまいました。回りの雑音が気になり、ちょっとしたことでイライラしてしまっていました。俗に言う「燃え尽き症候群」なのでしょうか。お母さんクラブで勇気もらって、やっとモチベーションが上がってきました(^-^)



K's clinic

麻疹風疹ゼロ作戦キャンペーン 『1才のお誕生日に麻しん風しん混合ワクチンを』『お母さんクラブ』現在会員を募集中です。参加希望は受付まで。!!