



清風会

奈義ファミリークリニック

ファミクリ便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！
<http://www.nagifamily.com/>)

第102号

平成26年3月1日発行

社会医療法人清風会

奈義ファミリークリニック 松下明

奈義町豊沢 292-1

電話 0868-36-3012

Fax 0868-36-6435

編集担当 松下 賀来 光石 岡 三浦 片山

花粉症（アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎）の季節がやっ
て参りました。今回は**花粉症**についてのお話です。



2014年の花粉飛散予想です。

飛散量は、2013年の夏の気候が影響しています。さらに、スギ花粉の飛散量には前年のスギ花粉飛散量の多い年の翌年は少なくなるもので、多い年と少ない年が交互に来るといいう法則があります。

日本気象協会などの予想を合わせると、全国的に2013年と比べると少なく、例年よりほぼ同じか、やや少ないという予想です。

中国・四国では2013年の量の約80~90%で、例年よりやや多いそうです。

【花粉症のメカニズム】

私達の体の中で何が起こっているのでしょうか？



[1]私たちの体は、“**花粉**”という**異物(アレルゲン)**が侵入するとまず、それを受け入れるかどうかを考えます。

[2]排除すると判断した場合、[3]体はこれと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質を「**IgE抗体**」と呼びます。

[4]抗体ができた後、[5]再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜にある**肥満細胞**の表面にある抗体と結合します。

[6]その結果、**肥満細胞**から化学物質(ヒスタミンなど)が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

・・・そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの**症状が出てくるのです。**

花粉症のセルフケアは、治療を予防的に行うとより効果的で、予防策としては、メガネやマスクなどの防御器具が有効です。

- 花粉情報に注意する
- 飛散の多い時の外出を控える
- 飛散の多い時は窓、戸を閉めておく
- 花粉の多い時は外出時にマスク、メガネを使う
- 掃除を励行する。
- 帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをして、鼻をかむ。
- 表面がけがらばした毛織物などのコートの使用は避ける

～ この様な症状が軽減しない場合には、診察時にご相談下さい。 ～



異動のお知らせ



3月末で異動になる医師のご挨拶です。異動にともない診察曜日の変更などございますが、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

大門 友博 先生

みなさんこんにちは。毎週火曜日に外来を担当しております大門です。私事ですが2014年3月一杯で奈義ファミリークリニックの外来は終了し、4月より湯郷ファミリークリニックで勤務することになりました。みなさんには今まで大変お世話になり感謝申し上げます。

2013年度は週1回火曜日だけの勤務だったのでみなさんにはなじみが薄いかもかもしれませんが、実は2010年から足掛け4年のあいだ奈義ファミリークリニックに勤務させていただきました。

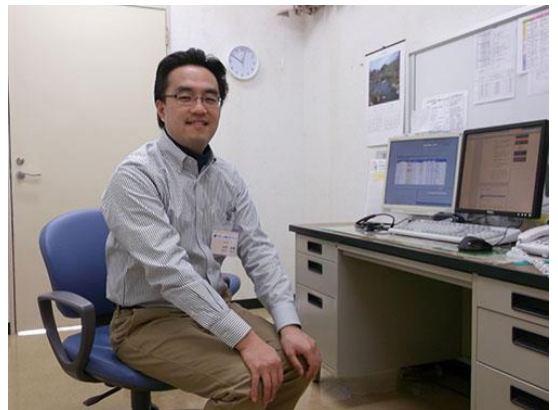
振り返ると4年前に私は滋賀県から岡山県にやって来ました。それまでは滋賀県の公立診療所に勤務しておりましたが、家庭医療をしっかりと勉強したいと考え、相談したり一緒に勉強する先生がたくさんいる奈義ファミリークリニックにやってまいりました。

勤務を始めた2010年は家庭医療後期研修医として松下先生はじめ多くの先生にご指導を頂き、非常に沢山のことを学ばせて頂きました。特に患者さんへの優しい姿勢、出来る限りの範囲で患者さんの力になってあげようとする気持ちをスタッフみんなが持っていることに感動し、自分も同じ姿勢・気持ちを常に持ち続けたいと強く感じていたことを思い出します。

後期研修を修了してからいろいろな患者さんを診させていただき、4年間の奈義での診療経験が自分にとって貴重な糧となっています。しかし私の外来診療では診療中に調べ物をしたり、診察前にカルテの読み込みに時間がかかり患者さんをお待たせして、ご迷惑をお掛けしたことが多々あったかと思えます。辛抱強く診察を待っていただいたみなさん、本当にありがとうございました。

4年間奈義ファミリークリニックで学ばせていただいたことを湯郷ファミリークリニックでも生かせるよう頑張っていきたいと思えます、今後も土曜日出来は時々担当させていただきますので、そこでまたみなさんにお目にかかりたいと思えます。

4年間大変お世話になりました。ありがとうございました。



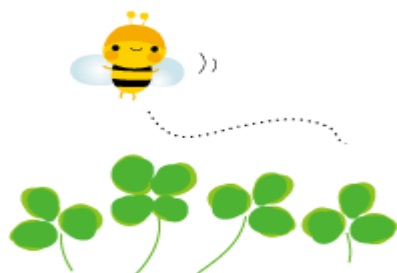
河合 良介 先生

この4月から、私は、湯郷ファミリークリニックに勤務の場を移すことになりましたので御報告申し上げます。

早いもので、「家庭医療」を学ぶため奈義にやってきて1年半が経ちました。色々と得たものは多かったのですが、なにより、「外来に通院して下さった皆様」や「訪問診療で関わらせて頂いた皆様」との関係こそが貴重なものだったと強く感じております。診療中の会話のなかだけでも、多くのことを教えて頂いたなぁと振り返られます。そんな関係に心残りは多分にありますが、「出会いがあれば別れあり」ですよね…。診療内容については、他の医師にしっかりと申し伝えておきますので、御安心ください。

今後も奈義町に出入りさせて頂くことはあると思えますので、見かけたら気軽に一声かけて頂けたら幸いです。

今後の皆様のご多幸を願っております。

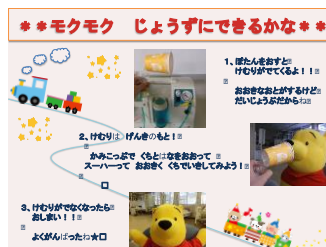




家庭医療看護師養成コース2期生の石井絵里です！！このコースは、法人内の4つの施設（療養型リハビリ病棟・ファミリークリニック・訪問看護ステーション・老人保健施設）をローテーションして家庭医療について学ぶというもので、地域に精通した頼りになる看護師を目指して研修を行っています。10月から奈義ファミリークリニックでお世話になっていましたが、いよいよ今月でファミクリでの6ヶ月の研修が終わります。今回はこの場を借りて、ファミクリでの学びをまとめたいと思います！！

- 10月 慌ただし外来についていくこと、業務に慣れることに精一杯。
- 11月 外部でのレクチャー続き@大分・広島・三重
家庭医療看護師・連携について発表してきました
準備に追われ研修は少しおろそかに・・・
事務実習で受付の流れを学んだ。
事務さんは縁の下の力持ち！！
- 12月 ケアマネ・薬局実習
看護師向け急変対応勉強会の実施
グリーンケア・カンファレンスの提案と実施
診療所看護師の役割と看護の継続性について難しさを感じる
→看護情報共有ノート・看護カンファレンスの提案と実施
(クリニック研修まとめのテーマに)
- 1月 湯郷・津山ファミクリ研修
→それぞれの特徴や良いところを発見！
また奈義の特徴や良いところも発見！！
- 2月 地域ケア会議にて「ノロの対策」レクチャー
- 3月 奈義小学校にて「傷の処置」レクチャー

クリニックでの取り組み



こども用の吸入説明用紙の作成
気を紛らわせるおもちゃの作成
診察室がかわいい化計画

BLS 研修
看護師急変対応勉強会
救急カードの取り組み



振り返ってみれば、あっという間の6ヶ月。慌ただし外来や往診、多様な業務、把握しきれない程たくさんの患者さんに、戸惑いが多かった前半戦。特に私を悩ませたのは、クリニック看護師の役割に関してでした。がつつりと看護の提供を行う訪問看護から研修が始まったので、なんとなく物足りなさがあったのですが・・・日々の業務やスタッフの方々とのお返りの中で、少しずつ解消することが出来ました。クリニック看護師は診察の介助や処置など直接的な関わりばかりでなく、地域や多職種との連絡・調整役としての間接的なサポートが多い。直接的な関わりが訪問看護に比べて少ない分、物足りなさを感じていたのだと思いますが、そういった地域連携・多職種連携の調整役としての関わりがとても大切な役割であることを学びました。

次は老人保健施設おとなの学校で研修です！これまでの経験を活かしながら、自分らしく研修をしていけたらなと思います* * *

地域活動報告

平成26年2月14日(金)、太田 敦医師が、奈義小学校6年生を対象に、『薬物とアルコールの害について』の講演を行って来ました。

最も伝えたかった事は、ひとりひとりが貴重な存在であること。具体的に、人は生まれるまでに約6億の競争に打ち勝ってきたこと、これは地球上の人類60億のたった10人に相当する。この競争に打ち勝ってきたのですから一人一人がとても貴重な存在であるとお話しました。そして、皆がオリンピックの金メダルを取るわけではないが、一人一人それぞれに夢を叶えることができること、未来は明るいを伝えました。

そして一方、夢や希望を台無しにするものがあり、薬物やアルコールがその内の一つであること。これらは脳に作用し、依存をつくることによって人間を心配するようになること。特に薬物は一度でも使うとその後抜けることが困難であることを伝えました。

最後に、これから先いろいろところで誘惑があるかも知れませんが、勇気を持って「NO」と言ってほしい、大切な未来のために話を終わりました。

後日皆さんが書いた感想分をいただきました。内容をよく理解していただいたようでとてもうれしかったです。



お願い

近頃、午後外来の受付終了間際に予防接種に来られる方が、時々見受けられます。
接種後の体調等に変化があった場合に対応する為に、接種後15分間待機して頂いておりますので、余裕を持ってお越し下さい。
ご協力お願い致します。

事務よりお知らせ

平成26年4月より、診療報酬改定にあたり、今までとの窓口での診療費の負担が一部変更になる場合もございます。
ご不明な点がございましたら、気軽に受付スタッフにお問い合わせ下さい。



※MRワクチンの第二期（就学前接種）がまだの方は、3月末までが助成で接種が出来ますので、この期間内の接種をお薦めします。

今月の担当医

- ・ 松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・ 予約外の診療を担当するため、オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ・ 出張や研修などで変更する場合があります。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 藤谷 賀来 松坂	大門 藤谷 太田	松下 太田 藤谷 河合	藤谷 中山 河合	河合 賀来 太田	交代制
午後	藤谷 松坂	大門 賀来	太田 賀来 藤谷	休診	松下 太田 中村	休診

今月の診療所情報

通常の診療受付時間

午前8時30分—午後12時（月曜—土曜）

午後3時30分—午後5時30分

（木曜・土曜午後は休診）

夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は日本原病院

へご相談下さい。

土曜日の外来予定*変更する場合があります

3月1日（土）	賀来・中山
3月8日（土）	松下・太田
3月15日（土）	佐古・河合
3月22日（土）	藤谷・賀来
3月29日（土）	松下・賀来

●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成26年3月8日と22日（土）午前中のみ
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は（電話0868-36-3311）

午前8時30分から11時まで

●予防接種・乳幼児健診外来●

月・水・金の15時～16時です。

*ご予約をお願いします。

*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

