

ファミリー便り

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



いよいよ9月になりました。これから、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋。しかし、無理は禁物！！
 実はこの時期には、色々な病気の発症の可能性があるので。今月号は、それらの病気のお話をします。



食中毒

「食中毒が多いのは真夏だから、これからの時期は大丈夫」と甘く見てはいけません。実は食中毒は10月が一番多く、8月、9月が次いで発生件数が多いのです。これから最も食中毒を起こしやすい時期が到来します。食べ物が腐ったり、悪くなったりして起こすものだけでなく、これからの季節は、毒素の含まれるキノコやふぐなどの食べ物による食中毒が増えていきます。

秋は、行楽・運動会・お祭りなどの行事が多い季節で、野外での調理、食事の機会も多くなります。また、夏バテで体力が落ちており、体の抵抗力が弱くなっています。秋はイベントも多く、衛生面にしっかり気を付けて、食欲の秋を満喫したいですね。



風邪・花粉症

夏バテから抜け出さないまま、抵抗力が落ちている時には、一日の温度変化に身体がついていけません。ついでに、秋のブタクサも参加して私たちを悩ませます。熱にはならず、たいした悪寒もなくはっきりしません。

～風邪と花粉症の違い～

季節の変わり目と重なることもあり、秋の花粉症を鼻風邪と勘違いしている人も多いです。飛散花粉が少ない秋は、春の花粉症と比べて症状は軽いとされますが、放置すれば副鼻腔炎を併発するなど、慢性化を招く危険性もあります。



ぜんそく

9月中旬以降になると気温がグッと低下し、夏に冷たいものをとりすぎていた人などは、食欲不振など夏バテの症状が出やすくなります。前日までの暑さがウソのように涼しくなったり、台風が来たりするなど、天気の変化が激しいこの季節は、気管支喘息（喘息）発作が起きる方が多くなります。

喘息は、空気の通り道である気道に炎症が起き、空気の流れが妨げられる慢性的な病気です。炎症を繰り返すうちに、「気道壁の変化」が進行し、刺激に対する敏感さである「気道過敏性」も高くなります。繰り返す咳や「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という喘鳴（ぜんめい）が起り、呼吸困難が起きます。



うつ

季節性うつ病とは、うつ病の一種で、秋に発病し冬の期間、気分がふさぐのが一般的な症状です。1日の日照時間が秋に短くなるのが原因です。

秋口はまだ温かいので、身体は活動的なままです。しかし、日照時間は短くなるので、脳は冬眠モード切り替わろうとしています。このため、夏のライフスタイルに精神が追いつかず、憂鬱な気分になりやすいのがこの時期の特徴です。『芸術の秋』といいますが、秋になると切ない音楽が心に染みるのも、こうした精神と身体のギャップが関係しています。



上記以外にも体調の変化が起こりやすい時期になります。

何かありましたら、医療機関を受診して下さい。



小児救急電話相談窓口 #8000 について

この小児救急電話相談窓口とは、全国同一の短縮番号『#8000』をブッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、お子様の夜間のけが、急な発熱、けいれんなど具合が悪くなった際の保護者等の不安や、症状への対応方法などについて小児科医師・看護師からお子様の症状に応じた適切な対処の仕方や医療機関への受診について電話でアドバイスを行うものです。

都道府県で相談対応時間が異なっているので、利用する際には確認をして頂かないといけません。岡山県は、

- ・土曜、日曜、祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）の午後6時から午後11時
- ・平日の月曜から金曜までの午後7時から午後11時

で対応していました。

今まで相談時間が午後11時までの対応だったものを、平成26年9月1日より午後11時～翌日午前8時までと深夜の相談の受け付けを始めると岡山県が発表しました。

今後は、

- ・土曜、日曜、祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）の午後6時から翌日午前8時
- ・平日の月曜から金曜までの午後7時から翌日午前8時

で、対応しております。

夜間の受診を悩まれる際には、この窓口にご相談してはいかがでしょうか？

#8000 または 086-272-9939



雑誌記事掲載のお知らせ



県北タウン情報誌の『JAKEN (じゃけん) の8月号』

に、松下 明所長の記事が掲載されています。

受付近くの待合のマガジンラックにこちらの本がありますので、診療の待ち時間などに是非皆さんご覧になって下さい。(p.44～p.45に掲載されています)

地域活動の紹介

8月22日（金）、松下 明所長が、奈義町小学校PTAのみよう会で63名を対象に、『こどもが示す体のサイン 心のサイン』というタイトルで、子どもの心身症について講演を行ってきました。



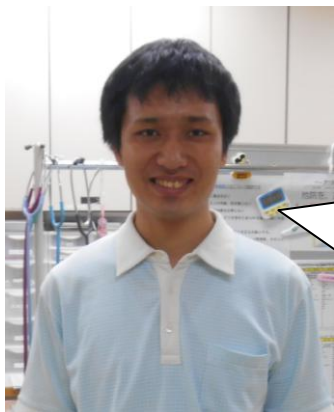
平成26年10月から定期接種となる予防接種について

平成26年10月に今まで任意接種だった**水痘**及び**高齢者の肺炎球菌**の予防接種が定期予防接種に位置づけられる予定です。

詳細については、決まり次第、各市町村からの広報誌や通知でお知らせがあると思いますので、そちらでご確認下さい。



看護師の紹介



いもり じゅんき
飯守 淳喜 さん

H26年9月1日～
H27年3月31日まで
お世話になります。

家庭医療看護師養成コースの第3期生の看護師です。

半年間、皆様の予診や検査等に関わらせて頂きます。

ご協力お願い致します。



研修・実習を終えての感想

8月に当院で研修をされた先生からの感想を頂きました。

高橋 達也先生 (津山中央病院 初期研修医)

2週間、本当に御世話になりました。

僕は外科医志望で現時点で自分が家庭医療に携わることはないと思います。そんなスタンスの自分がこの2週間重視したことは、終末期の患者のために家庭医とどう連携すればよいかを考える、という点でした。

そんな僕の希望に配慮して頂き、実習では家庭やグループホームへの訪問診療の機会を多々頂きました。予想以上に元気で家族と楽しそうに過ごしている方がいれば、動けず話せず、といった人もいました。

決して年齢だけで治療適応を考えてはいけない、その患者さんや家族、周りの人を見て決めるべき、そう感じました。他にも、直に診察をみてもらいながら指導して頂いたりする機会があり、時には資料を用意して頂いたりと学ばせてもらいました。

今後津山で診療していく中で連携していく場面があるかと思っておりますので、これからもよろしくお願い致します。



クリニック内改装工事のお知らせとお詫び

奈義ファミリークリニック内の改修工事を下記の予定で行います。
皆様には多大なご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。



《工事内容》

期間：平成26年8月24日～平成26年12月31日（予定）
内容：クリニック内の内装、待合スペース、診察室、レントゲン室など

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。

お知らせ

- ・ 中村医師は、8/30（土）～9/6（土）まで不在です。
- ・ 太田医師は、9/24（水）～9/26（金）まで不在です。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----|
| 午前 | 松下 中山 中村 松坂 | 中山 太田 賀来 | 松下 賀来 中村 中山 | 藤谷 中村 中山 丸山 | 太田 藤谷 | 交代制 |
| 午後 | 藤谷 松坂 賀来 | 藤谷 | 賀来 太田 中山 | 休診 | 松下 賀来 中村 藤谷 | 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

| | |
|----------|-------|
| 9月6日（土） | 太田・賀来 |
| 9月13日（土） | 松下・中山 |
| 9月20日（土） | 藤谷・大門 |
| 9月27日（土） | 賀来・中村 |



●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成26年9月6日と20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

