

清風会

奈義ファミリークリニック

第112号

平成27年1月5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 中山 岡 三浦



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/>

謹賀新年



2015年の職員の抱負です!

本年もスタッフ一同、皆様の健康をサポート致します。
どうぞ宜しくお願い致します。

○ 皆様、本年もどうかよろしくお願い致します。
奈義ファミリークリニックは奈義町のご協力で、平成7年からの建物を玄関と診察室など今回大きな改装をさせていただきました。家族ぐるみでのかかりつけ医として、今後より一層、皆様のお役にたてるように努力してまいりたいと思います。新年の抱負として以下の3点を挙げました。

- 1) 今年から病児保育を奈義町の委託で開始します。
発熱などで保育園受け入れ困難時は8か月児から受け入れる予定ですのでご利用ください。
保育士と看護師で対応します。(詳細は奈義町からの案内をご参照ください)
- 2) 待ち時間対策に力を入れます。
待ち時間でご迷惑をおかけして申し訳ありません。
より短い待ち時間とより快適に過ごせる待ち時間を目指して、待ち時間対策に一層の力を注ぎます。
- 3) 訪問診療・往診の受け入れをがんばります。
受診が難しくなった要介護状態の方を対象に24時間体制で訪問診療・往診を提供しています。
入院して家に帰りたけれど心配なときはぜひご相談ください。
訪問看護チームと連携して、脳卒中・がん・認知症を含めほぼすべての病気に対応します。

奈義ファミリークリニック所長 松下明



- 毎年、何度か風邪を引いてしまいましたが、昨年は肺炎にもなってしまいました。
今年度は、しっかりと体調管理を行い、ちゃんと日々の外来や訪問診療を欠かさずに行いたいと思います。
当たり前のことをきちんと行うことの大切さを、歳を重ねるたびに深く感じます。
当たり前のことを当たり前に行い、皆様が安心してクリニックにかかれるように今年も頑張ります。(F)
- ファミクリに関わる皆さんのことをこれまで以上にいろいろと知りたいです。仕事も家庭も大切に頑張ります。(N, G)
- 今年も元気に仕事ができるよう頑張ります!(N, N)
- 最近結婚し、家族の大切さを再認識しているところです。これからも精進しつづけます。(f)
- 体調管理をきちんとし、元気で1年過ごせるようにしたいです。花でクリニックを明るくする。(MK)
- 体調第一で何事にも前向きで楽しく仕事をしていきたいと思っています。(H I J I)
- 1年元気で頑張りたいと思います。(S)
- 4月から職場復帰して、仕事と育児をがんばります。まずは保育園に入園できるように、神頼み。次は両立できるように、時短料理上手になりたい!(カエル)
- 健康が一番!!健康管理と体力作りを頑張ります。(A)
- 自然体で笑い多き一年になるように、力まず顔晴ります。(顔が晴れるように)(くいしん坊)
- 今年度は体調をくずさないように、自己管理もして、がんばります。(O)
- 今年も体調をくずさないように、元気で頑張りたいと思います。(よこちゃん)
- 今年は何事もくじけず、頑張らず、元気一杯で頑張りたいです。時に程よく手を抜くこと、生活をもっと楽しむ。(N)
- いつも笑顔で、自分の健康にも気を付けて1年間頑張ります。(N)
- 今年一年、笑顔で頑張ります。ダイエット、目標3kg!!(ららっ)
- 昨年から習い事を始めたのでそれを継続することと、体を動かす機会を増やすこと!(S)
- いつも笑顔で◎26年にできなかったことを1つ1つしていきたいです。(スヌーピー)
- あたりまえの日常に感謝して、優しいおつきあい・丁寧な生活を心がけます。(雑な生活から脱却する!)(A・M)
- 健康管理をきちんとし、昨年出来なかった事に挑戦する一年にしたい。(K)
- 盤根錯節 雨露霜雪 随自所説 事上磨練(AK)



今年も
お正月は
お餅を
喉に詰
まらせ
る事故
を防ぎ
ましょう！



お餅を喉に詰まらせる事故を防ぎましょう！

新年を向かえお餅やご馳走を食べることが多いのではないのでしょうか？
今月は、お正月に多い「お餅を喉に詰まらせる」事故を起こさないための工夫と、詰まってしまった時の対処方法を考えてみたいと思います。



● お餅の窒息事故

お正月になると、高齢者の「餅詰まり」による窒息事故が必ずといっていいほど発生します。お年寄りには歯が無かったり、入れ歯だったりするので、食べ物を丸飲みにしてしまうのが大きな原因だと言われています。そして、飲み込むとき気管の方へ誤嚥してしまうことによって、大きな固まりが気管に入ってしまうのです。

● お餅を喉につかえさせない為に

それでは、まずお餅を喉に詰まらせないためにしておく事を知っておきましょう。

- ⇒ お餅を食べやすい大きさに切る。
- ⇒ 食べる前にはお茶や水分を十分に摂り、喉をうるおして、通りを良くしておきましょう。
- ⇒ ゆっくりと良く噛んで食べる。
- ⇒ 食事の間にも水やお茶などを飲むなどして、喉の通りを良くするように心がけましょう。



● お餅が喉につかえた時の対処法

喉に詰まったお餅は、容易に取れないため、呼吸が出来なくなって命にかかわることもあります。

喉に詰まらせやすい物は、みかん・ちくわ・ピーナッツ（幼児の場合）などがありますが、中でも餅はねばりが強いので、指を入れて取り除こうと焦ることによって、逆に押し込むことが多いのです。

苦しがって、歯を食いしばり、口の中に指を入れられないこともあります。しかし、初期の応急処置が出来たか？出来ないか？によって救命率は大きく変わります。

まず、気分を落ち着けて救急車を呼びましょう。

「すぐに詰まったものは取れるから、大袈裟にする必要は無い」なんて思わないで下さい。特に高齢者の場合は、短時間の呼吸停止でも体にはかなりの負担がかかります。しっかりと病院でみてもらう必要があります。

到着を待つ間、応急処置にはいくつかの方法がありますので、落ち着いて行ってください。もしも自分たちで取り除くことが出来なくても、平均5分で到着する救急車はもう手配してあるのです。焦って事態を悪くしないようにしましょう。

1：直接取り出し

まず、人数がいるのなら指で口の中の餅等が取れるかどうか試してみましょう。口に指を入れる時に指を噛み切られる可能性があります。布を巻いた箸などでガードしておきましょう。この時、患者の舌を傷つけないように注意しましょう。そして、無理なようならばすぐに止める事。お餅を奥に押し込む可能性があるからです。

2: ハイムリック法 (ハイムリッヒ法とも言います)

まず、患者の後ろ側に回って手のひらで、手首のスナップをきかせて素早く背中を3~4回叩きます。次に、患者さんのお腹を背中側から抱きかかえます。そして、抱きかかえた時の拳側をみぞおちに当て、3~4回みぞおちを突き上げます。持ち上げるような感じで行いましょう。ただし、肥満の方や大動脈瘤の患者さんは胸にあてて行うようにしましょう。



3: 吸出し法

口を開けて、気道を確保するような形(口と喉を一直線にする)であごをのけぞらせてから、掃除機の細い吸引管で吸いつけます。先っぽを取ってしまってもいいのですが、掃除機の先端を口の中に入れるときは、必要以上に口の中で先端を動かさない方が周りを傷つけないで良いです。

これらの対応を試みてください。異物が取れても呼吸が戻らないことがあります。救急車を呼んであれば、ここまでやっている間に到着しているはずですが。

救急隊員が到着した時、発見した状況、応急処置などを的確に報告してください。



インフルエンザ注意報発令中!!

岡山県では平成26年12月11日より、インフルエンザの発生数が増加し流行シーズンに入ったことから、

『インフルエンザ注意報』が発令されました。改めて、インフルエンザの注意事項をあげておきます。

【インフルエンザの予防】

- ・ 家に帰ったら、手洗いをしましょう。
- ・ 人混みに入る場合にはマスクを着用しましょう。
- ・ 特に高齢者や慢性疾患を持っている人などには、人混みを避けましょう。
- ・ 十分な睡眠、バランスの良い食事などに気を付けて、抵抗力をつけましょう。
- ・ 室内では加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。
- ・ 予防接種を受けることをご検討ください。



【かかったかな?という時は】

- ・ 必ずマスクを着用して受診しましょう。
- ・ 周りの人にうつさないように「咳エチケット」を心がけましょう。
- ・ まずは水分を十分とり、安静にして休養をとりましょう。
- ・ 症状が強い場合は、医療機関へご相談下さい。



研修医の紹介

今月は、川崎医科大学附属病院の初期研修医の先生が研修に来られています。



ふくなが たけし
福永 健志先生

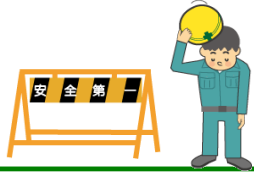
(川崎医科大学附属病院)
11/1~H27. 1/31
まで研修されます。

医師の診察前後に、研修医が患者様のお話を伺うことがあります。皆さんの予診や診察をお願いする事がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。

お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

クリニック内改装工事のお知らせ

只今、奈義ファミリークリニック内の改装工事を平成27年1月中旬（予定）まで行っております。皆様には多大なご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。



予防接種・乳幼児健診外来予約変更のお知らせ

先月まで、月・水・金の15時～16時に予防接種・乳幼児健診外来の予約を受付けていました。

今からは、**月・金の14時～16時に**

変更になります。

御迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。

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。

お知らせ

- 右側の外来担当医表が、今月からの担当医表となります。受診の際にご参考下さい。
- 松下医師は出張の為1/30（金）は不在です。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 中山 中村 松坂	中山 賀来	松下 賀来 中村	藤谷 中村 中山	藤谷 江口	交代制
午後	藤谷 松坂 賀来	藤谷 江口	賀来 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

1月3日（土）	休診
1月10日（土）	中山・江口
1月17日（土）	松下・藤谷
1月24日（土）	松下・藤谷
1月31日（土）	賀来・大門



●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成27年1月10日と24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・金の14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

