

## 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/>)



第118号  
 平成27年7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 中山 岡 三浦

夏本番も近づきました☀️。この時期は、**手足口病**が多くなります。

みなさんの身の回りでも起こる病気でもあるので注意しましょう！

## ◆ 手足口病の症状・期間 ◆

手足口病（てあしくちびょう）は子供に多く見られますが、時には大人もかかる病気です。名前の通り、手、足、口の中だけに、水を持った発疹（水疱）が見られるのが特徴です。主な症状は発熱・食欲低下・倦怠感・口内痛です。

ウイルス感染から発症までの潜伏期間は3～5日。初期症状では口内に痛みを感じるだけですが、1～2日後には手足に発疹が出てきます。中に水が溜まった発疹なので水ぼうそうと勘違いする方も多いようですが、手足口病の場合はお腹や背中には発疹が出てこないのが、簡単に区別することができます。ただし、乳児の場合はお尻にも発疹が出ることがあります。

見た目の症状として最初に現れるのは、口内の白い点々。その後、歯ぐき、舌、ノド、手の指の間、手のひら、手の甲、足の指の間、足の裏などに同様の点々ができ、水泡に発達していきます。

手足にはあまり痛みの症状は出ませんが、口内は痛みが出やすいのが特徴。物を食べる時にしみることが多いので、食欲が低下してしまう方も少なくありません。

## 【症状の出やすい所】

口の中、ほおの裏側

ひじ、おしり

手のひら、ひざ、足の裏



## ◆ 手足口病の治療法 ◆

手足口病の原因はウイルスなので、残念ながら特効薬はありません。発疹も1週間～10日程度で自然治癒するため特に治療は行いません。

口内炎の痛みから食欲低下してしまった場合は、食事については無理のない範囲で大丈夫。ただし発熱による脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うようにしましょう。水分は1回50mlずつでもよいので回数を分け、少量ずつ摂るよう努めることが大切です。年齢・体重にもよりますが、1日1000ml程度の水分補給を目安にしましょう。

食欲がなくても水分補給は大切。  
 口内が痛い時は温かいものよりも  
 飲みやすい冷たい飲料を！！



上記の様な症状が出たら医療機関へ受診し相談をして下さい！！



## 丸山医師の徒然日記

7月になりました。まだ梅雨ですね。  
今年は梅雨が例年より長いとは聞きますが、明けた時の夏の青い空が楽しみです。



去年はあまり意識して空は見ませんでしたが、岡山は「晴れの国」。  
私は九州出身なのですが、本当に晴れの日が多いのか気になって調べてみました。  
なんと、気象庁の調査での晴れの日数は九州の方が多いようです。  
日照時間を比べてみたら岡山の方が長いようですね。  
しかし、他にももっと長い県はあるようです。  
雨の日数と雪の日数を足したら確かに少ないけど、まだ少ない県はあるし・・・  
そして見つけました！

なぜ「晴れの国」なのか。

実は「年間降水量が1mm未満の日数」が一番多いということでした。  
ただしこれは岡山市の話。県北の方は少し気候は違うのでしょうか？

今年の夏は意識してみたいと思います。

因みに2位だった山梨県は日照時間では1位でありライバルのようです。

旅行は好きなのですが、これまでは気候を意識したことはあまりありませんでした。その地域を知るのには大事なことですね。ではまた。



(総務省統計局ホームページ、岡山県ホームページ、wikipedia 一部引用)

## 食中毒注意報発令中！！

最近の気温及び湿度の状況から、食中毒の発生が危惧されるため、**岡山県は平成27年6月15日から県内全域に食中毒注意報を発令**しています。

これからの季節お肉を食べる機会が増えると思います。牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。

このため、新鮮なものかどうかに関わらず、重篤な食中毒が発生する危険性があります。

また、猪や鹿などの野生鳥獣(ジビエ)では、家畜のように飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です。

細菌やウイルス、寄生虫は加熱により死滅します。このため、お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。

特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、注意が必要です。

みなさんも食中毒にならないよう気をつけて夏を過ごしましょう！！



(厚生労働省ホームページ、岡山県ホームページ一部引用)

## クリニックからのお知らせ

### ● 心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成27年7月より、心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証が新しく更新されます。  
7月からは受診される際に、有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。



### ● 後期高齢者受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成27年8月より、後期高齢者受給者証が新しく更新されます。8月からは受診される際に新しい受給者証を窓口にご提示下さい。

### ● セタかざり ●

7月からクリニックの待合にセタかざりを飾ります。

短冊を用意しておりますので待ち時間に皆さんお願いごとを記入して飾ってくださいね。



## 研修を終えての感想

\* 6月に研修・実習をした3名の感想です \*

(川崎医科大学付属川崎病院研修医2年 安井晴之進 先生)



1ヵ月の研修を終えてみて、短い間でしたが色々なことを学びきっかけを得ることができたと思います。御世話になった様々な職種の方、患者さん方、誠にありがとうございました。ここで感じた大きなことは、当たり前のことかもしれませんが、臨床技術はあくまで患者さんの問題を解決する手段で、本来の医師の目的は患者さんの疾患により生じる問題を解決することであるということです。正しくその問題を把握するためには患者さんの社会的、精神的な背景を理解することが必要になります。この患者さんの社会的精神的背景にどうアプローチするかを科学するのが家庭医の専門医なのではないかと思います。何処に比重を置くかに違いがあれ、これらのことを全てやることができなければよい医師にはなれないのだと感じました。私は将来、呼吸器および肺癌を専門とし最終的には故郷の兵庫県宝塚市で開業することを考えていますが、患者さんの問題を正しく理解するために社会的、精神的背景にアプローチし、その問題を解決するために臨床技術を磨き、研究していくという意識を忘れないようにしようと思います。



三重大学医学部6年の石川菜摘子です。山に囲まれた穏やかな景色と人柄、鳥のさえずりの聞こえる図書館と美術館のある奈義町が1か月でとても好きになりました。病気をただ治すだけではなく、お話しじっくり耳を傾けて、患者さんやその周りの方のことも明らかにしながら、大きく包みこむような医療をされていることが印象的でした。外来や訪問診療などに参加する中で、患者さんのお話や姿に心にぐっとくるものがあり、それを感じて気づけることが自分をさらに成長させると思いました。自分の頭はまだまだ固くて、世界はまだまだ広い、そして毎日何も学ばない日はない、そんな気持ちを謙虚に持ち続けて、これからも成長していきたいと思えます。ありがとうございました。

こんにちは。大分大学医学部医学科6年の上野翔子です。

私は、以前から「子どもから大人まで、普段の生活で困っていることから病気まで対応できる医師になりたい」と思っていました。そこで、奈義ファミリークリニックのことで知り、2週間実習させて頂くことが出来ました。

研修を終えて、「私もこんなお医者さんになりたい!」と改めて、強く思いました。先生方が患者さんの気持ちをしっかり汲み取りながら丁寧に診察される姿、看護師さんを始め色々な職種の方との関わり方等々、素敵だなあと思う出来事がたくさんありました。学生の間にこのような医療に出会え、少しでも関わることが出来て本当に有意義な研修期間を過ごすことが出来ました。

クリニックのスタッフさんをはじめ、患者さんには感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。



(左側より：石川さん、上野さん)

## 研修医・研修生の紹介

今月は、3名の医学生が研修に来られます。

- 熊澤 妙子さん (大分大学6年生)  
6/22-7/3
- 宇治 恵美子さん (川崎医科大学5年生)  
7/6-7/10
- 竹井 謙貴さん (川崎医科大学5年生)  
7/13-7/17



医師の診察前後に、研修医・研修生が患者様のお話を伺う事があります。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。

## \* 医師不在のお知らせ \*

- 7月1日(水)、8日(水)から9日(木)と22(水)は、中村医師は不在です。
- 7月21日(火)から24(金)は、辻川医師は不在です。

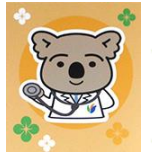


## ～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん(生後6か月から小学校3年生までの児童)が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター(36-3700)にお尋ね下さい。



## 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 江口 辻川 松坂	中山 江口 辻川	松下 賀来 中村 江口	中山 中村 山内	中山 賀来	交代制
午後	中山 松坂 江口	中山 辻川	賀来 江口 丸山	休診	松下 賀来 辻川 丸山	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

7月4日(土)	松下・大門
7月11日(土)	中山・辻川
7月18日(土)	賀来・丸山
7月25日(土)	松下・玉井



## ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成27年7月11日と25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

