

## 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119号  
 平成27年8月3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



毎日蒸し暑い日が続きますね。この時期は、**熱中症**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！

## Q. 1 熱中症ってなに？

## A. 体内の熱を放散できず脱水症状を起こす状態。

人間はもともと、まわりの環境の温度が変化しても一定の体温を保てるように調節する機能が備わっています。この調節は脳の視床下部にある体温調節中枢が行っていますが、夏の炎天下など、高温多湿の環境に長時間置かれたり、激しい運動をしたときなど、この調節機能が働かなくなる事があります。すると体内で生じた熱を放出できず、体温が異常に上がってしまいます。これを『熱中症』といいます。特に炎天下の日光によるものを『日射病』といいます。

食中毒の「中」は「あたる」という意味ですが、熱中症も「熱にあたる」というから来た名称。熱中症で死亡する人は年に100人を超える事があるので注意が必要です。熱中症は症状の重さに応じて、熱けいれん・熱疲労・熱射病の3つに分類されます。

## Q. 2 熱中症のサイン

## A. こむらがえり、だるさ、顔が赤くなるなど。

熱中症になっても、すぐに倒れるわけではありません。まず、次のような症状が出ます。

- こむらがえり（足がつる）が起こる。
- 顔が赤くなり、ほてる。
- だるさを訴える。
- 体温が上がる。
- 体がふらつく。
- 気分が悪くなる。



◎こむらがえり

◎顔が赤くなる

◎だるさを訴える



## Q. 3 熱中症になった時の応急処置は？

## A. 水分を補給し、涼しい場所で休ませること。

熱中症にかかったときは次のような応急処置を行きましょう。

- 涼しい室内、または風通しのよい木かげなどに移す。
  - 衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
  - 冷タオルなどで体を冷やす。
  - 皮膚が冷たくなっているときは毛布などで体を保温する。
  - 水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで、水分を補給する
  - 解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待つ。
- 全身のけいれんを起こしている場合は救急車を呼んでください。

◎涼しい場所に寝かせ、安静を保つ

[屋外の場合] 冷めたタオルなどで体を冷やす  
 風通しのよい木かげ  
 足を高くして水分補給させる



◎室内に移動できる場合

頭や体を冷やす  
 衣服を脱がせる  
 足を高くする



## Q. 4 熱中症を予防するには？

## A. 脱ぎ着できる服装にしてこまめに水分補給をする。

熱中症を予防するには、まず直射日光や高温下に長時間いないことと、無理な運動をしないことが大切です。暑さ対策として、脱ぎ着ができる服装を選び、帽子をかぶるようにしましょう。脱水症状を防ぐには、汗をかく前にこまめに水分を補給すること。睡眠不足や疲れているときなどは、屋外で運動をしたり、無理をすることは禁物です。乳幼児を暑い環境下に放置しないことはもちろんです。

◎重症の場合は救急車を

◎解熱鎮痛剤は使わないこと





## 辻川医師のつぶやき

皆さまこんにちは。診療部から辻川衆宏（「くにひろ」と読みます）です。

今回は、皆さまご存じの那岐山について書かせてください。

通勤時や往診時、ふと見える那岐山の美しさいつも心癒されています。

奈義町にお住まいの方であれば、一度は登られたことがあるかも知れませんね。

私も今年の4月に、那岐山ふれあい登山に参加しました。

7歳の息子と3歳の娘と一緒に登りました。一步一步登って辿り着いた時の達成感はとても心地よいものでした。

奈義町の皆さまはご存じかも知れませんが、那岐山山頂は1255mあります。

息子は1000mを越える様な高い山に登るのは初めてでした。

頂上まで登ることができたことは、息子にとって大きな自信になったのではないかと思います。（娘は途中から抱っこでしたが・・・）

私にとっても感慨深い登山となりました。

私は普段から登山をしている訳ではありませんが、7年前、大学6年生の時に研修生として1ヵ月、奈義ファミリークリニックに研修に來させて頂いた時に登って以来の那岐山登山でした。

こうして7年ぶりに奈義ファミリークリニックで勤務しながら、再び那岐山を登ったことに深い感慨を覚えました。

登山と同じですが、ここまで来た道のりを振り返ると、1本道でつながっているのだなと思います。

これからも、一步一步、皆さまと共に歩ませて頂ければと思います。

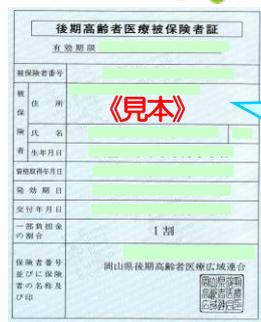
どうぞよろしくお願い申し上げます。



## クリニックより

### ● 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した。8月から受診される際には新しい受給者証を窓口にご提示下さい。



（8月からの新しい保険証は水色です）

### ● 松下 明 医師がラジオ出演します！！ ●

毎週水曜日に、日本原病院の院長の石井医師がラジオ出演しているFM津山（78.0MHz）の『Dr. イシイのつやま健康情報局』に8月より、水曜日に松下医師・佐古医師・大倉医師が交替で出演します。時間は、15時～15時半までです。皆さん是非聞いてみて下さい♪



### ● セタかざり ●

7月にクリニックの待合にセタかざりを飾りました。待ち時間に皆さんたくさんの短冊を書いて頂きありがとうございました。皆さんの願い事が叶いますように・・・



## お花が咲きました



春に種を蒔いた向日葵と朝顔がクリニックの玄関先に咲きました。皆さまの来院をこのお花たちがお迎え致します。お越しの際には見てみて下さい。



### 研修・実習を終えての感想

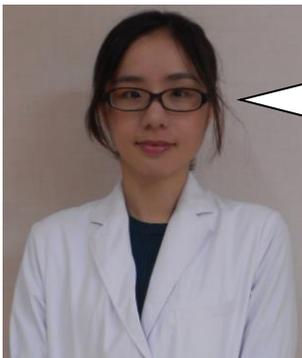
\* 7月に実習をした医学生のご感想です \*

こんにちは。大分大学医学部6年の熊澤妙子です。  
奈義で過ごした2週間は、本当に素敵な時間でした。優しい患者さん、スタッフのみなさんのおかげで毎日楽しく学ぶことができました。  
私が実習を通して感じたことは以下の2点です。  
1点目は、先生方のように患者さんやそのご家族の気持ちを考えることのできる医師になりたいということです。病気を治すことはもちろん重要ですが、それがゴールではなく、患者さんに寄り添って癒すことがとても大事だと思いました。  
2点目は、チームワークが大切だということです。地域住民の健康を守るために様々な職種の方が心を尽くしていることがよく分かりました。実習ではこれらの職種について学ぶ機会もあり、多職種連携についての理解が深まりました。  
今回実習で学んだことや感じたことを医師になってもずっと忘れずいようと思います。短い間でしたが、みなさんには大変お世話になりました。本当にありがとうございました。



### 研修医・研修生の紹介

今月は、鳥取大学医学部附属病院の初期研修医が研修に来られています。



石津 聡美先生  
(鳥取大学医学部附属病院)  
8/1~8/31まで研修されます。



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 \*

- 8月5日(水)は、午前外来は中村医師が不在の為休診です。
- 8月7日(金)は、午後外来は松下医師が不在の為休診です。
- 8月10日(月)は、午前外来は辻川医師が不在の為休診です。



## ～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。

## お知らせ

8月14日(金)は、お盆休みの為休診します。

ご了承下さい。



	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 上春	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

8月1日(土)	賀来・大門
8月8日(土)	賀来・江口
8月15日(土)	賀来・辻川
8月22日(土)	松下・玉井
8月29日(土)	中山・丸山



## ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成27年8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

