



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122号
平成27年11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

今月からインフルエンザの予防接種が開始されます！！

先月号のファミクリ便りで10月下旬からの開始とお伝えしておりましたが、ワクチンの入荷に遅れが生じたため接種の開始時期が今月からとなりました。皆さまにはご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんでした。

インフルエンザウイルスにはA型とB型があり、毎年それぞれの流行の型を予測してワクチンが作られます。昨年までのインフルエンザワクチンは、A型を2種類、B型を1種類含んだものでしたが、本年よりA型を2種類、B型を2種類含んだ、より予防効果の高いワクチンに変更になります。

そのため、ワクチンのお値段が昨年までと変わりますので、ご了承ください。

自分のことだけでなく、自分がインフルエンザにかからないことで、周りの子どもさんやお年寄りに対する予防的な効果もありますので、是非インフルエンザの予防接種は受けておきましょう！

当院での予防接種料・接種間隔は以下となっております。

接種回数

13歳未満	2回接種	2~4週間あけて2回接種
13歳以上	1回接種	

接種料金

料金	1回目	4,320円	
	2回目	2,160円	
65歳以上の方 (住所で異なります)		1,700円	奈義町・勝央町・美作市
		2,000円	津山市



*生活保護世帯・市町民税非課税世帯は接種料金の公費補助が出る場合があります。市町村役場にお尋ね下さい。

奈義町民の方へインフルエンザ予防接種のご案内

〈対象者〉 奈義町に住民票を有し、接種を希望される方で、①65歳以上の方、②満60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令で定める方、③1歳から18歳（高校3年生、平成9年度生まれの方）まで（ただし、1歳~13歳未満の方は2回接種）

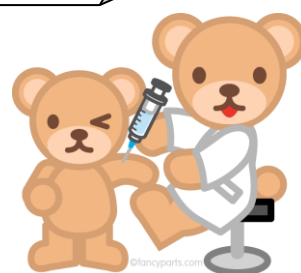
〈自己負担・接種医療機関〉

- 高齢者：自己負担1,700円
- 1歳~18歳まで（高校3年生）の子ども：自己負担1,700円
(1歳~13歳未満の方は2回目無料)
子どもの予防接種は町内医療機関（奈義ファミリークリニックか野々上医院）のみの助成となりますのでご注意ください。

〈助成期間〉 平成27年10月1日~平成28年1月31日までとなっています。

お知らせ

- ※ インフルエンザの予防接種は予約制ではございませんので、ご了承下さい。
- ※ 接種後は、15分程度は院内で様子を観察させていただきます。
午後からの外来での接種希望の方は、通常の受付時間は17:30までですが17時までにお越し下さい。





保湿とは？

空気が乾燥する冬場は、肌の乾燥が原因でかゆみや湿疹などのトラブルを起こしがちになります。今月は家庭でできる乾燥肌のケアを紹介しましょう。



Q1. 乾燥した肌ってどんな状態になっているの？

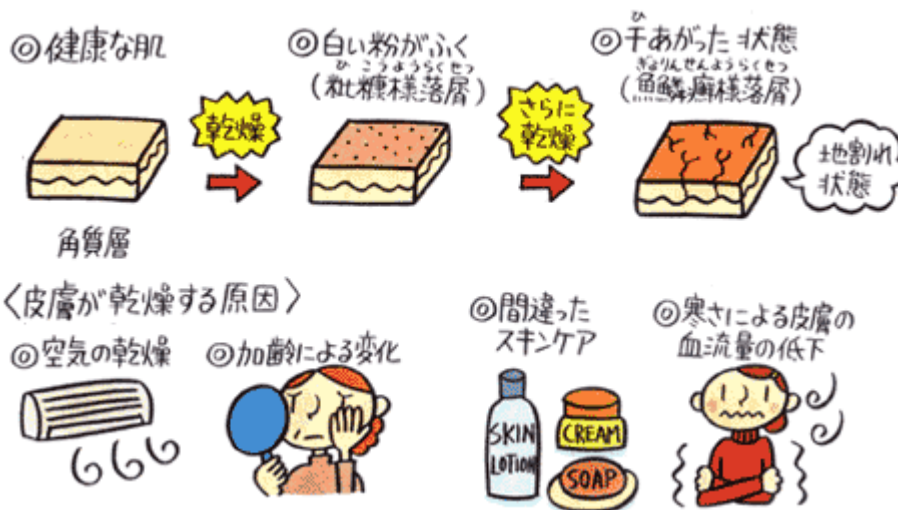
通常、皮膚の乾燥は表皮のいちばん上にある角質層の変化で分かります。まず白い粉がふき、皮膚の一部がポロポロとはがれ落ちることがあります。さらに乾燥すると、干あがって地割れを起こした大地のように、皮膚に亀裂が入ります。皮膚の乾燥の原因は大きく分けて、次の2つがあります。

■ 加齢による変化

年齢とともに皮脂の分泌量が減り、発汗量の低下など新陳代謝も衰えるため。

■ 外部の環境

空気の乾燥や、寒さによる皮膚の血流低下、間違ったスキンケア（洗い過ぎやせっけんの使い過ぎ、ひっかくなどの刺激）など。



Q2. 冬の乾燥肌を予防する生活法は？

皮膚を乾燥させないためには、入浴法に加え、次のポイントを守ってください。

■ 衣類の静電気に注意する

冬場は衣類の静電気によって乾燥した部分にかゆみが生じることがあるので、皮膚に触れる衣類は化繊などは避け、木綿など天然繊維を選ぶ。

■ 空気の乾燥に気をつける

必要に応じて加湿器を使うなど室内の湿度の調整をする。

■ 適度な運動を習慣にする

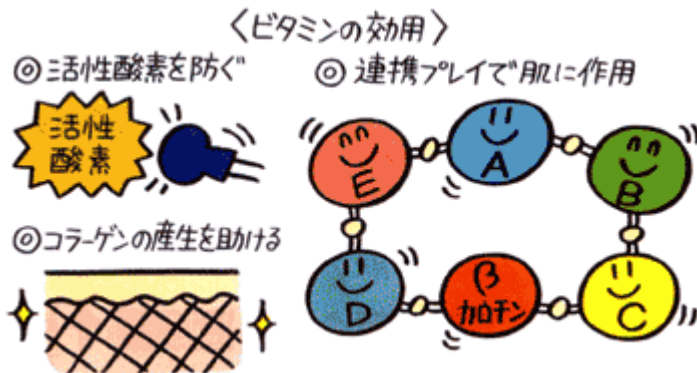
適度な運動は新陳代謝を高めるとともに、発汗を促進して皮膚にうるおいを与える。





Q3. ビタミンが不足すると肌は乾燥するの？

ビタミンはミネラルとともに、皮膚の健康を保つために欠かせない栄養素です。最近、とくに注目されているのが、ビタミンの持つ抗酸化作用（皮膚の老化や炎症を助長する血液中の過剰な活性酸素を消去する）です。抗酸化作用のあるビタミンはC、E、βカロチンで、「抗酸化ビタミン」と呼ばれます。また、ビタミンAが欠乏すると肌の抵抗力がなくなってきたり、乾燥したりします。ビタミンB2、B6、ニコチン酸などもひびわれや炎症を防ぎます。1日30品目、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。



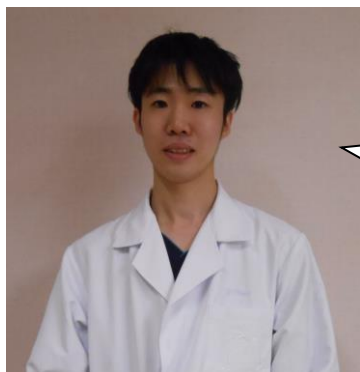
Q4. 乾燥肌を予防・改善する入浴法は？

皮膚の乾燥を予防するためには入浴法に気を配ることが大切です。熱いお湯に長時間入ることは避けましょう。せっけんを頻繁に使ったり、ナイロンタオルやボディブラシなど皮膚より硬いものでごしごし洗って、角質層を削ったり、必要な皮脂を取らないこと。せっけんを軽く泡立てた手やガーゼでやさしく洗うようにします。保湿成分の入った入浴剤の使用もおすすめです。ただし、浴室がすべりやすくなるので、お年寄りの転倒に注意して下さい。入浴後は皮膚がたっぷり水分を吸収し、ふやけている間に、カサついている部分に保湿剤を塗ると効果的です。

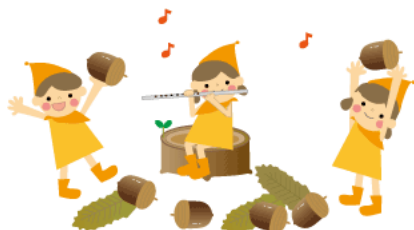


研修医・研修生の紹介

今月は、岡山大学病院の初期研修医が研修に来られています。



大野 洋平さん
 (岡山大学病院)
 11/1~11/30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

- 江口医師は、11月14日(土)～23(火)まで不在です。
- 賀來医師は、11月24(火)・25(水)は不在です。

休診のお知らせ

11月3日(火)と23日(月)は祝日の為休診とさせていただきます。

～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。
- 水曜日午後の中山医師は、**第2・4週のみ予約あり。**
- 水曜日午後の江口医師は、**第1・3・5週のみ予約あり。**

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 丸山 松坂	中山 江口	松下 江口 賀來	中山 上春	中山 賀來 丸山	交代制
午後	賀來 松坂 中山	中山 丸山	辻川 江口 中山	休診	松下 賀來 辻川	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

11月7日(土)	賀來・丸山
11月14日(土)	賀來・辻川
11月21日(土)	松下・中山
11月28日(土)	玉井・江口

●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成27年11月21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・水は15時～16時です。

金のみ14時～15時となります。



*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

