



清風会

奈義ファミリークリニック

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125号
 平成28年2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

2月になりましたが、まだまだ寒さも残りますね。

今月は、寒くなると症状が悪化しがちな関節の痛みについて、その原因や日常生活でできる予防・改善法を紹介します。



関節の痛みはなぜ起こるの?

関節軟骨には神経が通っていないので、関節自体は直接痛みません。しかし関節の周囲にはたくさんの神経が通っていて、少しの異常でも敏感に痛みとして感じるのです。関節が痛む場合、次のケースがあります。

- 関節軟骨がすり減ったり消失し、骨どうしがこすれ合う。
- 軟骨のすぐ下にある骨で異常が起こる。
- 関節包(かんせつぼう)が引っ張られる。
- 滑膜(かつまく)が炎症を起こして腫れる。
- 靭帯(じんたい)が引き伸ばされて切れる。

これらがいくつも重なって痛みを起こす場合が多くあります。

関節の痛みが起こる病気は?

関節は、ひじ、ひざ、手首、足首、指、肩、あご、腰、股などにあり、各部位によってさまざまな病気が起こりますが、とくに気をつけたい病気をあげておきましょう。

ひざの関節は全身の体重を支えるため、障害を起こしやすく、変形性膝(しつ)関節症、慢性関節リウマチ、半月板(はんげつばん)損傷がひざの三大病といわれます。

変形性関節症	化膿性関節炎
<p>関節の軟骨がすり減ったために、痛みが生じる病気。もっとも多いのが変形性膝(しつ)関節症。老化によってクッションの役目をする軟骨がもろくなってすり減り、さらに筋肉の衰えによって軟骨に負担が増し、痛みが強くなる。</p>	<p>関節にブドウ球菌、連鎖(れんざ)球菌、肺炎球菌などの細菌が入り込んで化膿し、炎症を起こす。血液やけかの傷口から感染。関節が赤く腫れて熱をもち、痛みも徐々に強くなる。放っておくと関節が破壊される。</p>
慢性関節リウマチ	肩関節周囲炎
<p>全身の免疫異常により、滑膜(かつまく)に炎症が起こり、そこから出る化学物質によって関節軟骨が破壊される。まず手や指など比較的小さな関節に起こることが多く、進行すると全身の関節が破壊されて機能障害が起こる。</p>	<p>一般的な呼び名は「五十肩」で、肩の関節やまわりの組織の炎症。肩を長年酷使したために起こる腱の老化などにより、肩関節の機能のバランスが崩れ、痛みが生じる。腕を上げたり、背中に手を回すなどの動作で痛みを感じる。</p>
変形性脊椎(せきつい)症	痛風(つうふう)
<p>背骨の老化によって起こる病気で、腰がもっとも多い。まず、腰の重圧感を感じ、中腰を長く続けたり、長時間あぐらをかくと痛みが生じる。進行すると腰を曲げられなくなる。</p>	<p>血液中の尿酸が通常より高い数値になり、尿酸の結晶が関節に炎症を起こす病気。肥満、アルコール摂取過多によって発症することが多い。まず親指の付け根が赤く腫れあがり、強い関節痛が起こることが多い。</p>



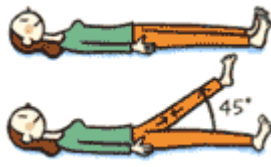
関節痛を予防するには？

関節痛の原因は、日常の動作や生活法が大きな関わりを持っていますから、次のことを心がけましょう。

- 肥満の解消
食事と運動（ウォーキングなど）を組み合わせることでダイエットをしましょう。
- イスの生活を
正座はひざへの大きな負担をかけるので、出来ればトイレも洋式トイレにしましょう。
- ひざを強化する体操を
ひざの関節の周囲にある筋肉を強化することで、ひざの機能の衰えを予防出来ます。
- お風呂で正座を
1日1回、1分間、正座をすることはひざの関節を動かす運動になります。水圧で関節の負担が少なくなる入浴時に行いましょう。
- 適度な運動を習慣に
ひざの痛みがある人は原因を確かめてから行いましょう。軽い運動は血行をよくし、関節の曲げ伸ばしが楽になります。
- 体を冷やさない
関節痛は冬に強まることから分かるように、体を冷やさないこと。
- 長時間、立ち続けない。
関節軟骨に大きな負担がかかるので、重い荷物も持たないようにしましょう。



ひざの関節を強化する体操

セティング法		イスにすわって行う運動	
ひざの下に2つに折ったタオルを置く。ゆっくりひざを伸ばす気持ちで太ももを10秒間収縮させる。30回×3セット以上。足首に力を入れないこと。		片方の足をピンと伸ばし、太ももを収縮させながら10秒間静止させる。20～100回。	
足上げ法		○痛みがあったりする時には無理に体操は行わないで下さい。 ○痛みが改善しない、痛みがひどくなる時には医療機関に受診をして相談して下さい。	
あお向けに寝てひざを伸ばしたまま、片足ずつ床から45度の角度に持ち上げて10秒静止。20～100回。ひざが伸びきらない人には効果が望めない。			

(セルフドクターより一部引用)

インフルエンザ注意報について

岡山県では平成28年1月14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。



【かかったかな？という時は】

- ・ できるだけ風間に、必ずマスクを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。
- ・ 水分を十分とり、休養しましょう。
- ・ お子さんの場合、家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談して下さい。



【咳エチケット】

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、人から1m以上離れ、顔をそむけましょう。
- 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。
※ 咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製が推奨されます。N95マスク等の密閉性の高いマスクは適していません。
マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

(岡山県ホームページより一部引用)

エンディングノートについて

昨年11月に奈義町内全世帯に配布した奈義町版エンディングノート（私らしゅう生きるノート）の活用について、松下医師が皆木・馬桑地区へ講演に行きました。

奈義町の地域医療ミーティングメンバーで作成したエンディングノートですが、使い方などについて野々上先生と分担して、1年かけて全地域を回りたいと思います。ぜひとも参加していただき、活用してください。ノートの使い方については個別の相談も受けますので、クリニック窓口でご相談ください。



受付窓口にも置いてありますので、ご自由にお取り下さい。



研修・実習を終えての感想

1月に研修をした研修医の感想です

1月中、奈義ファミリークリニックで研修をさせて頂いた、川崎医科大学附属川崎病院研修医の長崎泰有と申します。研修の機会を与えて下さったスタッフの皆様、予診や診察などで貴重なお時間を頂いた全ての患者さんとそのご家族の方々に心より御礼申し上げます。医師1年目ということもあり、緊張しつつ怯えつつの拙い診療となりご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

外来診療と訪問診療を通して多くの患者さんと接し、家庭医療の実際を学ぶ事が出来ました。患者さん毎に異なる疾患や背景について継続的な診療でじっくりと読み解き、その患者さんにとってベストとは言えずとも、より良いと思われる答えを個人・地域を巻き込んで共に作り出していくその姿勢は医療に携わる全ての人々が学ぶべきものであると感じました。このような素晴らしい医療と福祉が受けられる奈義町の方々はとても恵まれた環境にあると羨ましく思います。

この診療所で学んだことを多くの患者さんに還元出来るよう精進して参りますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、宜しく御礼申し上げます。奈義町の皆様の益々のご清祥を祈念申し上げ、御礼の挨拶と致します。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、倉敷中央病院の初期研修医が研修に来られています。



福田 晃大さん
(倉敷中央病院)
2/1~2/29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。



休診のお知らせ

- 2月11日（木）は休日のため休診
- 中山医師
2月は都合により、外来を休診をさせて頂く期間があります。
- 丸山医師
2月19日（金）の午前外来
14時からの予防接種
ご了承下さい。

～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 賀来	中山 和田	中山 賀来 丸山	交代制
午後	賀来 松坂 中山	中山 丸山	辻川 江口 中山	休診	松下 賀来 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

2月6日（土）	大門・辻川
2月13日（土）	松下・江口
2月20日（土）	松下・賀来
2月27日（土）	賀来・丸山



●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成28年2月13日と27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時です

●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

