



# 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/>



冬の感染症が収束する時期で、春から流行する病気は少ないですが、新しい環境や生活の変化によって、体調を崩しがちな季節でもあります。  
 先月号では花粉症による鼻水についてを掲載しましたが、今月号は、風邪症状による鼻水についてお話しします。



## 鼻水の原因は何？

ウイルスに感染して、鼻の粘膜が過剰に刺激されると、いわゆる鼻風邪といわれる急性鼻炎の症状を引き起こします。またスギなどの花粉や、ダニやホコリなどのハウスダストといったアレルギーの原因になるものが、体内に侵入してアレルギー物質を作り、鼻水などを引き起こします。実は正常な状態でも、吸った空気に湿気を与えるためなどに、成人では1日約6リットルの鼻水が分泌されています！

## 子ども（特に乳幼児）の鼻の特徴？

鼻の中の空間が狭く、少しの気温の変化で鼻水の分泌が増えます。  
 口呼吸よりも鼻呼吸の方が優位なため、口呼吸がまだ上手できません。  
 鼻と耳をつなぐ耳管が、大人に比べると水平になっており、原因菌が鼻から耳に入りやすいです。  
 鼻と目をつなぐ管（鼻涙管）は、鼻が詰まると目やまぶたの腫れの原因になります。



## 鼻水の状態から見る症状？

水様性	透明で粘稠度が低く水っぽい鼻水です。主にアレルギー性鼻炎と急性鼻炎の初期に見られます。
粘性性	粘稠度はあるが、色は透明から薄い色の鼻水がでます。急性鼻炎の発症から数日経ったころや、慢性副鼻腔炎で細菌感染が著明でない時に見られます。※下記の膿性のもに移行することもあります。
膿性	細菌感染をおこしている時に見られます。色が濃く、粘調で臭いを伴うこともしばしばあります。慢性副鼻腔炎で細菌感染が著明な時にみられます。また急性副鼻腔炎でも膿性になることが多いです。
その他	血の混じった鼻水は、外傷の時や急速に炎症が起きている場合に見られます。進行性鼻壊疽という病気や、悪性腫瘍で見られることもあります。片側みの場合は、異物によることも多いです。

## 鼻水を悪化させない為のケアについて

子どもは鼻をすすってしまったり、上手く鼻をかめなかったりするので、こまめに鼻水を取り除きましょう。  
 鼻水をすすってしまったり、詰まったままにしておくると悪化し、副鼻腔炎・中耳炎等を起こすこともあります。

- 部屋の湿度を高める
- 鼻をかませる…鼻をかむ際は「1. 片方ずつかむ 2. ゆっくり小刻みにかむ 3. 強くかみすぎない」ことに注意して、鼻水をすすらせないように注意します。
- 綿棒や鼻水吸引器を使う…鼻の粘膜を傷つけないように詰まった鼻水を取り除きます。
- 蒸しタオルや吸入器を使う…蒸しタオルを鼻にあてたり、吸入器で蒸気を吸うことで粘稠度のある鼻水を排出しやすくします。

鼻症状でお困りの方は、医師にご相談下さい。



(参考文献)

病児保育スペシャリスト  
 横浜市高津区の小児科・北浜こどもクリニックより一部引用



## 『小児の相談窓口 #8000』について

『小児の相談窓口 #8000』をみなさんご存知ですか？

お子様の夜間の急な発熱、けいれんなど具合が悪くなった際の保護者等の不安や、症状への対応方法などについて当番小児科医（休日等）又は看護師等（平日）が電話でご相談に応じるとともに、医療機関への受診について適切なアドバイスをおこないます。

夜間・休日・年末年始等の小児の健康管理にご活用下さい。

土曜、日曜、祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）の午後6時から翌朝8時  
平日の月曜から金曜までの午後7時から翌朝8時



**#8000 または 086-251-6608**

（↑ 上記電話番号が、平成28年3月17日より変わりました。）



## 病児・病後児保育室『コアラのお医者さん』について

奈義ファミリークリニックでは、お子さんが病気の時に、保護者がお仕事などの理由で家庭保育が出来ない場合にお子さんを一時的にお預かりをする病児・病後児保育を奈義町の委託で行っています。



対象児童 奈義町内在住で①～④のすべての条件を満たす児童

- ①保育園児、預かり保育・放課後児童クラブ登録児
- ②病気及び病気回復期で安静の必要性があり、通園・通学が困難な児
- ③保護者が仕事や病気などで保育が困難な児
- ④生後6ヶ月から小学校3年生までの児



対象となる病気

- ①乳幼児が日常よくかかる病気：風邪、消化不良症 など
- ②感染性疾患：はしか、水ぼうそう、風疹 など
- ③慢性疾患：喘息 など
- ④その他：やけど、骨折など外傷性疾患

※症状によっては受け入れができない場合もあります。



実施場所・利用日時

場所：奈義ファミリークリニック 奈義町豊沢 292-1 TEL 36-3012

日時：月・火・水・金 午前9時～午後6時

木・土 午前9時～午前12時

（日曜日・祝日・医療機関の休診日はお休みです）

利用日数は、1回の利用につき、原則として6日まで



利用料 **1回 2,000円**



利用定員 4名



利用方法 事前登録が必要です。（登録は年度内有効です。）  
奈義町役場健康福祉課で事前登録をして下さい。



予約方法 原則として予約制です。  
奈義ファミリークリニック（TEL 36-3012）にて診療時間内に受付をしています。  
空きのある場合は当日でも受け付けします。  
予約状況をご確認下さい。

前年度登録されていた方へ

年度ごと毎年登録が必要となりますので、再度登録手続きをお願いします。

皆さまのご利用をお待ちしております！



## 研修・実習を終えての感想

3月に研修をされた、安井 みちる先生（倉敷中央病院）の研修の感想です。

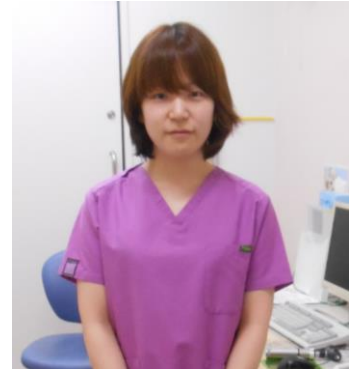
あっという間の1ヵ月でした。3月1日に津山駅で電車を降りた時、うっすら雪が積もっていたことにはびっくりしました。そして梅の花が咲き、日差しもやわらかくなり、日ごとに春めく様子に毎日新鮮な気持ちになりました。

定期受診の方、熱が出て受診されるお子さん、部活で足を挫いたり、眠れず不安になり受診されたりと日々、色々な患者様が来られます。中には、三世代で受診される方もいて、健康相談に留まらずお孫さんの成長振りの話など聞きながら、地域医療の大切さ、やりがいを感じました。

そして、患者様には診察や実習に協力していただき、大変お世話になりました。付き添い実習の際に「私の孫なんです」と温かい笑顔で迎えてくださった時、とても嬉しかったです。

先月までは白衣を着て救急外来などしておりましたが、クリニックで人と人との触れ合いや思いやりの場面に出会うたび、「医療の原点ってこういう所じゃなかったかな」と振り返るいい期会になりました。

4月からは産婦人科医として倉敷中央病院で勤務します。  
ここで学びを活かしてがんばります！



## 看護師の紹介



福谷 理香さん

H28年4月1日～  
H28年8月31日まで  
お世話になります。

家庭医療看護師養成コースの看護師です。

約半年間、皆様の予診や検査等に関わらせて頂  
きます。ご協力お願い致します。



## クリニックの春を探して！

クリニックの周辺の草木も芽吹き、春がそこまでやっています。  
診療の待ち時間にクリニックの窓から春を探してみてください。



さくら



しばざくら



パンジー



チューリップ



すいせん



たんぽぽ



胡蝶蘭

昨年の内覧会で頂  
いた胡蝶蘭！！  
Mしま看護師が処  
置室で世話をし  
て見事に咲きま  
した。



## \*事務より\*

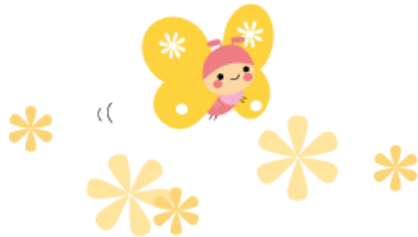
★平成 28年4月より診療報酬点数の改定が行われました。

3月までと同じ診療内容でも、窓口でお支払いいただく金額が異なる場合がありますので、ご了承ください。なお、ご不明な点がございましたら、事務スタッフまでお問い合わせください。

★月に一度は保険証の窓口提示をよろしくお願ひ致します。

## 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。



## 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

4月2日（土）	大門・丸山・上春
4月9日（土）	松下・中山・山内
4月16日（土）	松下・中山・和田
4月23日（土）	賀来・辻川・山内
4月30日（土）	松下・賀来・上春



## 4月からの外来担当医・予防接種について

・ 4月より、外来担当医に変更がございます。下記の表が4月からの担当医表になりますので、受診の際にご参考下さい。

・ 金曜日の予防接種の時間が4月からは15時からとなります。

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

## ●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成28年4月9日と23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

