

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/>)

10月



予防接種と聞くと、乳幼児のためのものと思いがちになりますが、実は大人の方を感染症から守るための予防接種やワクチンもあります! 今回は予防接種・ワクチンについてのお話です。

●ワクチンって何?

ワクチンはウイルスや細菌などによって起こる感染症を予防するための薬剤です。ウイルスや細菌をもとに作られますが、体内に入れても本物の病気にならないように工夫されています。作られ方によって大きく2つに分類されます。

| | |
|---------|---|
| 生ワクチン | 感染症の原因となるウイルスや細菌の毒性や感染力を著しく弱めている。 |
| 不活化ワクチン | ウイルスや細菌を死滅させ、感染力を完全に無くした上で、予防に必要な成分だけを利用している。 |

●どうして予防接種が必要なの?

感染症はウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して、細胞を攻撃することで起こる病気です。感染症を防ぐためには、主に次の3つがあります。

- ◇ 消毒・殺菌・・・感染の原因を絶つ対策。病原体が付着している物を消毒・殺菌し、病原体が拡散するのを防ぐ。
- ◇ 手洗い・・・病原体が体内に侵入する経路を絶つ対策。手を介して、鼻や口から病原体が体内に入り込まないようにする。
- ◇ 予防接種・・・体内に侵入した病原体から体を守るための対策。ワクチンをあらかじめ体内に入れて、病原体を退治する免疫力を意図的につける。



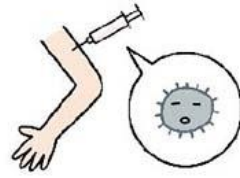
このように病原体が体内に侵入しないようにするには、消毒・殺菌・手洗いが有効ですが、体内に侵入した場合に備え、体を守るための方法として予防接種が有効です。予防接種の役割は次の3つです。

- ◇ 発症を防ぐ・・・病原体の増殖や細胞への攻撃を抑え、発症を予防する
- ◇ 重症化を防ぐ・・・発症しても、症状が重くなるのを防ぎ、軽症に抑える
- ◇ 感染拡大を防ぐ・・・子どもや高齢者、妊婦など周囲の人に感染させるリスクを軽減する

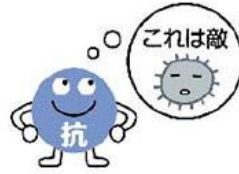


●ワクチンが効くメカニズムは？

私たちの体には、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入（感染）しても排除する仕組みが備わっています。これを「免疫」といい、排除する力を「免疫力」といいます。さらに1度感染した経験があると、再び同じ病原体が侵入してきた時に素早く排除できるようになります。予防接種の目的はワクチンを使って、発症させずに、安全に免疫力をつけることです。ワクチンは体内で右図のように作用します。



ウイルスや細菌の毒性や感染力を極力弱めて作った「生ワクチン」、または感染力を完全になくした「不活化ワクチン」を接種する。



ウイルスや細菌と闘う「抗体」や「リンパ球」が体内につくられ、これらを「敵」として記憶する。



抗体やリンパ球は、実際に同じウイルスや細菌が侵入した時に反応して攻撃する。ウイルスや細菌をすぐに撃退できれば感染症にはならない。またウイルスや細菌の活発化を防ぐことで、重症化を防ぐ。

●予防接種の受ける際の留意点は？

予防接種を受ける際には、次のことに留意しましょう。

- ◇体調を確認する・・・体温を測り、37.4℃以下であっても平熱を大きく上回っていたり、咳や鼻水が出たりするなど、体調に変化がある時は医師に伝える。
- ◇過去の病歴や予防接種歴をまとめる・・・最近受けた治療や予防接種によっては、接種が出来ない場合がある。
- ◇アレルギーや持病がある人は医師に相談する・・・ワクチンの成分にアレルギー反応を示す人がいる。また心臓や腎臓などの病気がある場合は接種出来ないこともある。

その他、接種後はまれに強いアレルギー症状や意識の変化などが現れることがあるため、少なくとも15分間はよく状態を見ながら、医療機関で静かに過ごしましょう。

予防接種は、定期接種・任意接種にかかわらず、疑問点は必ずかかりつけ医に確認して、予防接種の知識をもとにご自身に必要なものを選ぶことが大切です。

当院でも、インフルエンザの予防接種や65歳以上の方の肺炎球菌ワクチンの予防接種をお受けします。

予防接種の事で何かご不明な点などありましたら、スタッフに声をかけて下さい。

インフルエンザワクチンは震災の影響もあり入荷未定の為、開始日程が決定次第皆様にご案内させていただきます。

(セルフドクターホームページ 一部引用)

スポーツの秋



準備体操



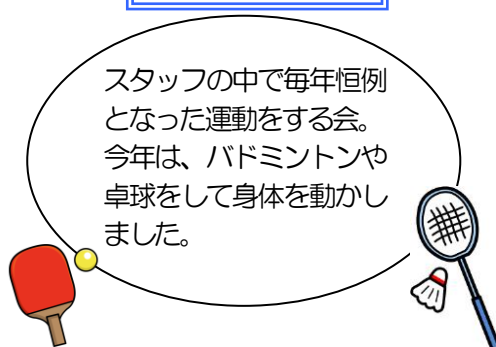
最後に記念撮影



卓球



バドミントン



スタッフの中で毎年恒例となった運動をする会。今年も、バドミントンや卓球をして身体を動かしました。



研修を終えての感想

家庭医療看護師研修生の福谷理香さんの感想です。

今年の4月からお世話になっていた家庭医療看護師研修生の福谷理香です。

4月当初は、慣れない環境・慣れない土地と、覚えることがたくさんあり困惑した毎日を過ごしていましたが、過ぎれば早く、もう半年が経ちました。

患者さんには台風の事、菜の花の事、横仙歌舞伎の事など、知らなかった奈義の魅力について沢山教えて頂きました。

そして、クリニックの待合は和やかで、どなたに声を掛けても温かく話して下さることが印象に残っています。

また、外泊研修でクリニック不在が続いた時、患者さんに

「しばらくみたくないから、辞めたのかと思った。」と言ってもらえた事を思い出すと、研修の終わりに寂しさを感じています。

9月で研修は終わりますが、皆様の温かな言葉を忘れず、地域と密着したクリニックでの学びを活かし、今後も頼りになる看護師を目標に頑張っていきたいと思います。

この半年間で、様々な思い出ができました。

本当にありがとうございました。



9月に研修をされた、磯山 智史先生（岡山大学病院）の感想です。

1ヶ月間、地域医療研修としてお世話になりました。たったの1ヶ月ですが、地域とクリニックの繋がりを感ずることができました。

クリニックの外来では定期受診されている患者様から日々の変化を教えていただき、皆様が普段から抱えられている悩みや不安を聞かせていただけました。初めて受診された患者様もご家族の方が通院されている方が多く、挨拶から話が広がり、クリニックが地域に根付いていることを感じました。

訪問診療ではクリニックへの受診が難しい方々のお宅にお邪魔し、普段の生活の一場面を拝見させていただきました。優しい笑顔で迎えてくださり、体調やお薬の話の合間に、庭の畑の話などもしていただき、ご自宅での診察だからこそ分かることも多くあるのだと感じました。またご家族の方からもゆっくりと話を伺うことができ、患者様ご自身だけでなくご家族の方の心配事や明るい話なども知ることができました。

今までも「病気をではなく、患者さんを診る」という言葉を聞き、意識するようになっていましたが、こちらでは「患者さんだけでなく、その背景・関係者の方も診る」ということが大事なのだと気付かされました。

奈義町での研修は短い期間でしたが、貴重な経験となりました。

ここで学んだことを今後の診療に活かしていきたいと思います。



クリニックより

●国民健康保険被保険者証をお持ちの皆さんへ ●

平成28年10月より、国民健康保険被保険者証が新しく更新されます。

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。

●外来担当医表・予防接種、乳幼児健診外来の変更について●

- ・ 10月より、外来担当医が変更しております。受診をされる際には次頁の外来担当医表を参考にして下さい。
- ・ 10月より、予防接種・乳幼児健診外来予約の曜日・時間に一部変更がございます。次項をご参照頂き予約をお願いします。



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。



濱田 晋太郎先生
(岡山大学病院)
10/3~10/31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。

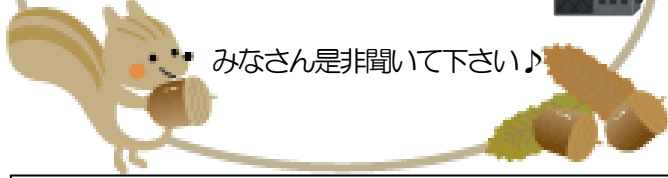
お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し
出下さい。

ラジオ出演のお知らせ

松下 明医師がFMつやま (78.0MHz) 『おはようファミリードクター』に毎週金曜日朝8時10分から生放送で10月より10分間出演しています。



みなさん是非聞いて下さい♪



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*****

- ・10月31日(月) 中山医師は不在です。
- ・10月24日(月) から28日(金) まで辻川医師は不在です。
- ・**10月11日(月) は祝日の為休診します。ご了承下さい。**



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

| | |
|-----------|-------|
| 10月1日(土) | 中山・辻川 |
| 10月8日(土) | 賀来・山内 |
| 10月15日(土) | 中山・山内 |
| 10月22日(土) | 大門・丸山 |
| 10月29日(土) | 松下・和田 |



～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。



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

●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成28年10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時です

●予防接種・乳幼児健診外来●

月・火・水・の15時～16時です。

金のみ14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

