

# 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141号  
平成29年6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



夏風邪はその名の通り、夏にひくかぜ。ほかのかぜと同じように対処していいものか困る人も多いようです。  
今回は夏風邪の予防や回復を助けるといわれる方法をご紹介します。



## ◆ 夏かぜってほかのかぜとどう違うの？

かぜの80~90パーセントはウイルスの感染が原因で起こりますが、そのウイルスの数は200種類以上あるといわれます。多くのウイルスは寒くて乾燥した環境を好むため、冬にかぜ(普通感冒)やインフルエンザが大流行しますが、なかには暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもいるのです。エンテロウイルス(コクサッキーウイルス、エコーウイルスなど)やアデノウイルスがその代表で、胃腸障害を伴うことが多い夏かぜの原因となっています。

## ◆ 夏かぜを予防・回復のために摂ったほうがよい栄養は？

体力を消耗しやすい夏はとくに偏食を避け、栄養バランスの取れた食事を摂るように心がけたいものです。夏かぜの予防・回復には良質のタンパク質とビタミンA、ビタミンCが有効といわれます。ビタミンAを多く含む食品には肉類のレバー、うなぎ、鮎のはらわた、のりなど。ビタミンCを多く含む食品は、パセリ、のり、芽キャベツ、ピーマン、小松菜、大根の葉などがあります。

また、胃腸の動きをよくする食品は、にがうり、茎にんにく、おくら、しょうが、にらなど。

きゅうりやトマト、すいか、なすなど、旬の野菜は体内の熱を冷まして体を冷やす働きをしますといわれます。

〈胃腸の働きをよくする食品〉



〈体を冷やす食品〉



## ◆ 夏かぜを予防するための生活法は？

夏かぜを予防するためには、次のことを心がけましょう。

●手洗いを習慣に  
流行時は人ごみを避ける



●クーラーによる冷えに注意



●血行促進やストレス解消



また、軽い運動は夏かぜだけでなく、健康のためにぜひ毎日の習慣にしましょう。

寝る前にストレッチやマッサージで全身をほぐすのも、血行の促進やストレス解消におすすめです。



いくら注意していても、夏かぜをひいてしまうケースも多くあります。夏かぜをひいたときは「免疫力が落ちている」という体からの警告と受けとめ、ゆっくり休養することが早期回復につながります。症状などが改善しない時には、医療機関へご相談下さい。

(セルフドクターホームページ一部引用)



## 家庭医療専門薬剤師レジデンスプログラムのご紹介

家庭医療専門薬剤師レジデンスプログラムを開始させていただき3年目を迎えました。

現在、奈義ファミリークリニックでは家庭医療専門薬剤師レジデント1名（田中綾）がお世話になっております。1年間の研修を行いますので、みなさま、よろしくお願いいたします。

家庭医療専門薬剤師レジデンスとは、①「臨床推論に基づき、受診勧奨トリアージ」が行える薬剤師を育成する、②「適切な薬物療法を提供できる」薬剤師を育成する、の2つを目的にしております。4領域33項目の到達目標を特徴としており、4年間の研修を行います。このうち、1年間を奈義ファミリークリニックで週1日の研修をさせていただきます。家庭医療専門薬剤師レジデントはマスカット薬局の薬剤師で、保険薬局に勤務しながらの研修になります。奈義店、日本原店、湯郷店をローテーションしながらの勤務をいたしますので、店舗で見かけた際にはお気軽にお声掛けいただければと思います。

「臨床推論」は薬局での一般用医薬品（OTC）の販売時に活用し、医師の診察を受けたほうがいいかどうかの判断—受診勧奨トリアージ—に活用します。「適切な薬物療法」は医師の処方箋に基づく治療において、適切な調剤と説明により、効果をより高く、副作用をより少なくすることに活用します。また、できるだけ処方薬の数を少なくできるような工夫やアドバイスをさせていただきます。



家庭医療専門薬剤師レジデンスは、岡山家庭医療センターで行われています家庭医療後期研修を参考にさせていただいており、家庭医療を専門とする薬剤師育成を行います。奈義ファミリークリニックの先生方と同様、ご家族を含めた視点での医療を提供したいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

こんにちは、現在マスカット薬局奈義店で薬剤師をしている田中綾です。

4月から家庭医療専門薬剤師レジデントとしてお世話になってます。

出身地は鳥取県出身ですが、海岸線とは違う山に囲まれた四季折々の自然を楽しみながら出勤することに日々の幸せを感じています。

私は、「多すぎる処方薬の減らし方を学びたい、むしろ薬無しで済むまで患者さんを健康にしたい」「未病（病気でない病気）の段階から病気に発展しないようにできる薬剤師になりたい」という希望からファミリークリニックで家庭医療の研修をさせていただいております。

薬局は気軽に健康相談ができること、皆さんの生活の場に近いという長所があります。

この長所と研修を通して、より気軽にいろいろな健康相談に対応できるように薬剤師になりたいと思っています。

ちなみに、趣味は晴れた日の登山と下山後にご当地アイスを食べることです。

県北には素敵な山がたくさんありますね。もちろん那岐山、滝山も大好きで、山頂から大山や小豆島が見えた日はときめいてしまう、そんな薬剤師ですがこれからもよろしくお願いいたします。



## 歯と口の健康週間

6月の4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間。

もともと、6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

日本は、平均寿命は世界一の長寿大国です。しかし、残念ながら、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるにしたがって、歯を失う人が多いのが現状です。

けれども、日頃から歯磨きなどのお口のお手入れをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと伸ばすことが出来ます。

最近では、80歳まで20本の自分の歯を持つという「8020運動」も提唱されています。

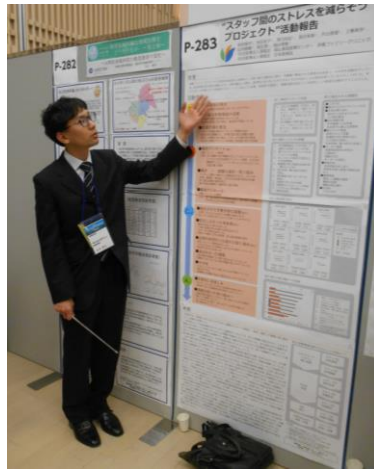
「歯の衛生週間」をきっかけに、歯を長生きさせるためのお口のお手入れを実践する習慣を身につけてみませんか。





5月13日(土)・14日(日) 香川県高松市のサンポートホール高松、高松シンボルタワー、JRホテルクレメント高松で開かれた第8回プライマリ・ケア連合学術大会へ医師、看護師、事務の職員が参加して来ました。

今回の学会では、昨年度奈義ファミリークリニック内で、医師・看護師・事務の職種が3つの委員会にそれぞれ分かれて活動をし、その活動報告をポスターで発表をして来ました。



※ プライマリ・ケアとは？  
簡単に言うと「身近にあって、何でも相談にのってくれる総合的な医療」の事を言います。



### 研修を終えての感想

(川崎医科大学 医学部6年生 竹井 謙貴さんから)

奈義の実習は今回で自身にとって2回目になります。  
5年生時の実習では1週間という短期間の中、外来、往診を見学し、地域医療の実際を学ばせて頂きました。  
今回、1ヶ月という長期間の研修で、外来で予診をたくさんとらせて頂き、患者さんの背景を汲み取りながらお話を聞くことが全人的な診療においていかに大切かということを学ばせて頂きました。  
また、奈義の方々は以前と変わらず大変優しく接して頂き大変感謝しております。  
今回の研修を生かし、患者さんに寄り添えるあたたかい医師を目指し、精進していきたいと思えます。  
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、水島中央病院の研修医が研修に来られています。



- 小原 彬寛さん(水島中央病院) 6/5~6/17まで
- 宮田 尚幸さん(水島中央病院) 6/19~7/1まで

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分間出演して  
います。

みなさん是非聞いて下さい。



## ～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。

### \*\*\*\*\* 休診のお知らせ \*\*\*\*\*

- ・山内医師は、6/2(金)の外来は休診です。
- ・中山医師は、6/5(月)の外来は休診です。



## 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

6月 3日(土)	玉井・和田
6月10日(土)	松下・上春
6月17日(土)	中山・上春
6月24日(土)	賀来・和田



### ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成29年6月10日と24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・火・水・金の15時～16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を忘れた場合、接種ができないことが  
ありますので、必ずご持参下さいませよう  
お願い致します。



### ●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

