

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144号

平成29年9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



気温も下がってさわやかな行楽の季節になってきました。

「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方もいるのではないのでしょうか。

今月は、季節の変わり目の秋。元気に乗り切るための体調管理についてお話しします。



秋の体調不良はなぜ起こるのでしょうか?



● 「夏の冷え」による疲れが残っている

夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことにより、身体の冷えを引き起こし、胃腸の機能の低下がおきたまま秋を迎えてしまうことも多いようです。朝晩の気温が下がる秋に入ると、さらに体の冷えが進んでしまう事もあります。



● 急激な気温の変化

9月に入ると、朝晩の気温が下がり涼しさを感じるようになります。その一方、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しくなりやすい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。

激しい気温差により、鼻の粘膜が腫れることにより、鼻水、鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状を起こすことがあります。寒暖差アレルギーによる鼻炎は、「風邪の症状がない、目の充血がない、鼻水が透明」などの特徴があります。

● 空気の乾燥

秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気付かず、水分補給のタイミングを逃してしまう事があります。特にたくさん歩いたときや、スポーツの後などは気付かぬうちに多量の汗をかいていることもあります。喉を潤す程度ではなく、しっかりと水分補給をしましょう。水分が不足すると、便秘や肌荒れ、喉の痛みなどの体調不良の原因となります。

● 日照時間の減少

秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って気分が落ち込み、夏場は気にならなかった事が心配になったり、くよくよと悩んで過ごしてしまう事もあります。何をやるにもやる気が起こらなかったり、朝起きられないなどの軽い気分の落ち込みを感じる方もあるようです。



季節の変わり目を元気に過ごすためには?



● 体を温める

体を温めることを意識して、毎日過ごすようにしましょう。具体的には暖かい飲み物や味噌汁、スープなどを飲む、お風呂に入る時はシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を使う、などです。無理なく毎日習慣にできる事を取り入れたいものです。



● 水分を積極的に摂る

秋は夏に比べると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。

● 太陽の光を浴びて、運動をする

朝晩の気温が下がる9月からは、運動もしやすくなります。朝の太陽を浴びながらのウォーキングがおすすめです。早朝の太陽を浴びることで、自律神経の動きを高め、気分の落ち込みも解消することが出来ます。



● 早寝早起きをする

早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることが出来ます。秋の夜長で、読書したり、録画したドラマを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、季節の変わり目の時期は、特に早寝早起きを意識して生活したいものです。

● 食事に気を付ける

秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。

※ 季節の変わり目の体調に注意してください。

体調が良くない状態が続く場合は医療機関を受診するようにしてください。



(季節を楽しく快適に過ごしたいホームページ 一部参照)

地域活動報告

8月2日(水)、上春医師が奈義町行方で『脂質異常症について、認知症について、かかりつけ医について』の3つのテーマで講演をしてきました。この講演の中で、生活習慣病の予防のためには、規則正しい食事、適度な運動、十分な睡眠を取る事が大切という内容の話もしました。最後まで皆さんとても熱心に話を聞かれていました。

地域活動
紹介



クリニックよりお知らせ

イベント開催のお知らせです。

10月28日(土)・29(日)にイオン津山にて、清風会が主催の『健康応援祭』を開催致します。皆さん是非遊びに来て下さいね♪♪



(福山市民病院 家庭医療後期研修医 平岩千尋先生より)

こんにちは。まだまだ暑い日々が続いていますが皆さんお元気にお過ごしですか？福山市民病院から後期研修で来させていただいている平岩千尋です。3ヵ月間という短い間とは思っていましたが、あっという間に半分以上過ぎてしまいました。なんと残り約1ヵ月!!ということで前回からの1ヵ月間で私が経験したことの一部について感じたことを書かせていただければと思います。8月5日は滋賀県にて「学生・研修医のための家庭医療夏期セミナー」という後期研修医にとって大事なイベントがありました。なぜ大事かと言いますと、セミナーでワークショップを企画するという一大使命があったからです。私は期間限定の身なので初めからかわかることはできませんでしたが、それでも先生方のご厚意で途中から企画に携わらせていただくことができました。企画するという点ではどんな分野のワークショップでもきっと同じように悩んだりなかなか前に進まなかったりするのだらうと思いますが、一つのワークショップを作り上げるということの大変さできたときの達成感を感じることができたのは私にとって貴重な経験となりました。

8月といえば夏休みとお盆ですね!夏休みを満喫していた学生のころを懐かしく思い出し、あの頃に戻りたいような気がした1ヵ月でした。私が小学生の頃は7月の海の日から8月末までが夏休みというイメージでしたが、地域が異なるせいかはたまた時代が移り変わったせいか8月中旬に宿題を提出したり始業式があって2学期が始まったりと私にとっては衝撃の事実でした。お盆が近くなるといざるところでお祭りムードが漂います。私の大好きな行事です!今年は上山と奈義のお祭りに参加させていただくことができました。8月11日の午後は東京大学の孫先生のアクションリサーチに関するワークショップに急きょ参加させていただけることになったので奈義のこれからは思いを馳せながら勉強させていただき、夕方から上山のお祭りに行ってきました。風が強くスカイランタンがすぐ飛んで行ってしまったのが少し残念でしたが、またリベンジに来たいと思います。そして奈義のお祭りです私は奈義ファミリークリニックの一員として清風会のお綿あめコーナーでせっせとくるくる綿あめと一緒に作らせていただきました。意気揚々と浴衣で参加しましたがさすがに砂糖のチカラで終わるころには何とも言えない浴衣に仕上がりました。最後の花火はとても心に残りました。こんなに大きな花火が近くでたくさん上がるのを見るのは初めてで、心臓にも体と心全体にも花火の鼓動のようなものを感じました。「心を打たれる」とはまさにこのことだと思えます。にぎやかで心躍る素敵な一夜を過ごすことができました。

また来月最終回(?)にてお会いしましょう♪



研修医の紹介

今月は、福山市民病院と川崎医科大学総合医療センターの研修医が研修に来られています。



平岩 千尋 さん
(福山市民病院
家庭医療後期研修医)
7/1～9/30まで研修され
ます。



宇治 恵美子 さん
(川崎医科大学総合
医療センター初期研修医)
9/1～9/30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。



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。



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 *******
- ・上春医師は、9/ 1 (金) ~14 (木)、
22 (金)、25日 (月) の外来は休診です。
- ・**9/18 (月) と23 (土) 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

9月 2日 (土)	松下・和田
9月 9日 (土)	賀来・丸山
9月16日 (土)	丸山・和田
9月23日 (土)	休 診
9月30日 (土)	大門・上春



～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 辻川 上春	松下 中山 江口 上春	賀来 中山 丸山	賀来 上春 中山	交代制
午後	中山 賀来 松坂	中山 辻川	中山 辻川 上春 和田	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29年9月2日と9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

