

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/>



今月からインフルエンザの予防接種が始まります！

今年もインフルエンザの予防接種の時期がやってきました。ワクチンの入荷に遅れが生じたため接種の開始時期が今月からとなりました。皆さまにはご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんでした。この予防接種は、自分のことだけでなく、自分がインフルエンザにかからないことで、周りの子どもさんやお年寄りに対する予防的な効果もありますので、是非インフルエンザの予防接種は受けておきましょう！

当院での予防接種料・接種間隔は以下となっております。

接種回数

13歳未満	2回接種	2~4週間あけて2回接種
13歳以上	1回接種	

接種料金

料金	1回目	3,000円	
	2回目	1,500円	
	65歳以上の方 (住所で異なります)	1,700円	奈義町・勝央町・美作市
		2,000円	津山市



*生活保護世帯・市町民税非課税世帯は接種料金の公費補助が出る場合があります。市町村役場にお尋ね下さい。

奈義町民の方へインフルエンザ予防接種のご案内

〈対象者〉奈義町に住民票を有し、接種を希望される方で、①65歳以上の方、②満60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令で定める方、③1歳から18歳（高校3年生、平成12年4月1日までに生まれた方）

(ただし、1歳~13歳未満の方は2回接種)

〈自己負担・接種医療機関〉

●高齢者：自己負担1,700円

●1歳~18歳まで（高校3年生）の子ども：自己負担1,700円

(1歳~13歳未満の方は2回目無料)

子どもの予防接種は町内医療機関（奈義ファミリークリニックか野々上医院）のみの助成となりますのでご注意ください。

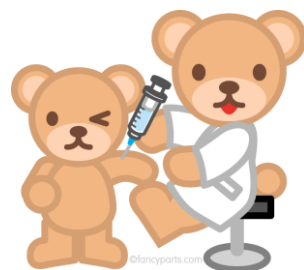
〈助成期間〉平成29年10月1日~平成30年1月31日までとなっています。

お知らせ

※ インフルエンザの予防接種は予約制ではございませんので、ご了承下さい。

※ 接種後は、15分程度は院内で様子を観察させていただきます。

午後からの外来での接種希望の方は、通常の受付時間は17:30までですが17時までにお越し下さい。



だんだんと寒さが本格的になって来ました。
インフルエンザなどの感染症が広がりやすくなる季節でもあります。自分や家族が感染したらどうしようかと不安になりませんか？
今月は、『自分で出来る感染予防について』いくつかお話をします。



感染経路は接触感染と飛沫感染があります

接触感染

感染した人が咳やくしゃみを手で抑えた後や、鼻水を手で拭いた後に、机やドアノブなどに触れるとウイルスが付着します。そこに健康な人が触れて、その手で目や鼻、口に触れると粘膜や結膜からウイルスが侵入します。

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫を健康な人が吸入すると感染します。

咳で 1.5メートル、くしゃみで3メートル、飛沫が飛ぶと言われていて、電車やバス、室内などの限られた空間では感染しやすくなります。

予防のためには何をすればいい

手洗いとうがいは感染リスクを下げる有効な予防法になります。

意外と出来ていそうで出来ていない手洗いとうがい。きちんとできているという方も多いと思いますが、改めて正しいやり方を見直してみましょう。

手洗いの仕方のポイント

- ・時計や指輪は外す。
- ・爪は短く切っておく。
- ・洗い残しの多い指先、指の間、手首、親指の付け根に注意し、約 20 秒、手指全体を強くこすりあわせる。
- ・ペーパータオルなどで両手を完全に乾かす。
- ・手洗い後、ハンドクリームなどの保湿剤を使用し、手荒れ対策もする。

うがいでウイルスはおとせない？！

実は、うがいはウイルスを落とす効果はないそうです。

でも、口腔内の粘膜にほこりや細菌が付着するのを防ぎますので、大切な予防のひとつになります。

乾燥していない口や鼻、のどの内壁には感染防御システムが備わっていて、粘膜で異物を付着し、絨毛運動によって外に出してくれます。うがいはこの防御システムを向上させます。



うがいの仕方のポイント

- ・まず 水を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2~3回洗い流す。
- ・次に、喉の奥の方で約10回ガラガラと10~15秒うがいし、水を吐き出す。
- ・最後に、もう一度ガラガラと喉の奥をうがいのする。
(うがいができない子どもの場合は、水分を多めに摂ってのどを潤すと良いそうです。)

『咳エチケット』って聞いたことありますか？

厚生労働省では他の人への感染を防ぐため「咳エチケット」として、マスクの着用や人ごみでの咳をする際の注意点についていま呼びかけています。

☐ 「咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上は離れましょう。」

☐ 「鼻水・痰などを含んだティッシュは直ぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は直ぐに手を洗いましょう。」

☐ 「咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。」

(厚生労働省ホームページより引用)

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

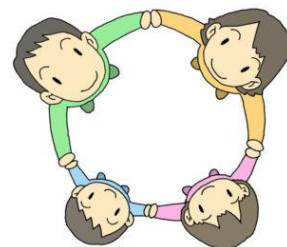
マスクの扱い方のポイント

- 濡れたら速やかに交換
- 原則使い捨て、1日1枚を目途に取り換える。
- 装着したマスクの外側は、ウイルスなどの病原体が付着している可能性があるため、触れないように気を付けましょう。

マスク着用方法



※ 毎日簡単にできる事だからこそ、特にこの季節は丁寧に正しく行う事が大切になってきます。一人一人が意識を持って予防すれば自分を守ることになり、さらに親は子どもへ教えることで、家族を守ることにつながり、全体の感染拡大を抑えることが期待できます。寒い季節を健康で元気に乗り切ってください。体調が悪くなったら医療機関を受診して相談して下さい。



(mamaT) より一部引用)

健康応援祭

10月28日(土)・29日(日)と2日間に渡り、イオン津山にて『社会医療法人清風会 健康応援祭』が開催されました。当クリニックからは、訪問診療についてのブースと、松下明医師による「上手な医師のかかり方」の講演会がありました。

ご来場下さいました皆様ありがとうございました。



テレビ出演のお知らせ

岡山県保健福祉部医療推進課 広報番組、「最期まで自分らしく～伝えよう、あなたの思い～(仮)」に松下明医師が出演致します。みなさま、是非ご覧下さい。

RSK放送

本放送：12月2日(土) 16:00～16:54

再放送：12月3日(日) 24:50～25:44

P R: 11月14日・21日・28日(火) 22:54～23:00



スポーツの秋!



毎年恒例のスタッフの親睦会で今年も『体を動かそう会』を行いました。最初に、赤・白チームに分かれて、デカパンリレーを皆でした後、卓球・バドミントン・ソフトバレー等をして体を動かし楽しみました。



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 *****

- ・和田医師は、11/6(月)～17(金)の外来は休診です。
- ・上春医師は、11/24(金)・27(月)の外来は休診です。
- ・11/3(金)、23(木)は、祝日の為休診します。ご了承下さい。



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

11月 4日(土)	松下・賀来
11月11日(土)	中山・辻川
11月18日(土)	中山・丸山
11月25日(土)	賀来・和田



●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成29年11月1日と25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

