



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/>



謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

昨年も奈義ファミリークリニックは皆様のおかげで一歩前進できました。

0歳から100歳(以上)までの地域の皆様の健康を守り、より多くの方が受診してよかったと思っただけのクリニックを目指しています。

今年のクリニックの目標としては、

- 1) 熱など体調が悪い方の待ち時間を最小限にできる体制づくり(特にお子さん方)
 - 2) 学校や職場・家庭でのストレスからくる体調不良への対応(不眠・うつ状態・不安状態・不登校状態含む)
 - 3) 9割の地域でおこる健康問題をカバーし、1割の紹介が必要な問題は適切な専門医に紹介
 - 4) 通院が困難で訪問診療での24時間体制が必要な方を速やかに導入できる体制づくり
 - 5) 家族志向のケアを実践し、〇〇さん一家全体のかかりつけとっていただけるチームづくり
- 上記を目指してがんばります! 今年もご支援をよろしくお願い致します。

奈義ファミリークリニック 所長 松下 明

2018年の職員の抱負です!

本年もスタッフ一同、皆様の健康をサポート致します。
どうぞ宜しくお願い致します。

- ◇ 地域の人たちと職員全員が心身ともに健康で過ごせるように所長として気配りをしていきたいです(松下)
- ◇ 奈義ファミリークリニックでの勤務は初めてです。外来や往診で在宅医療について学んで行きたいです(N.K)
- ◇ 『笑』の多い一年にしたいと思います。(くろまめ)
- ◇ 60歳過ぎたので、健康に留意し楽しく元気に仕事をしたいと思います。5月に3人目の孫が生まれるので楽しみ(K)
- ◇ 今年も体調管理をしっかりし、元気に過ごしたいと思います。散財しませんように。(よこちゃん)
- ◇ 毎日笑顔を忘れずに、一日一日確実に学んで、楽しい1年を過ごしたいと思います。(Y.N)
- ◇ ストレッチ?ウォーキング?何かを取り組みたい。(S)
- ◇ 健康に気を付けて、ポジティブな気持ちで一年を過ごしたいと思います。(K.H)
- ◇ 健康に気を付けて元気に過ごし、運動や何か新しい事にチャレンジしたいと思います。(A)
- ◇ 明るく、楽しく、元気よく!で一年頑張ります。(M)
- ◇ 幸せがワンさか集まる良い年になりますように。(W)
- ◇ 今年一年、怪我・病気になることなく過ごしたいと思います。(O)
- ◇ 健康第一(K.T)
- ◇ 丁寧に取り組んでいきたいです。(N)
- ◇ 家族全員、元気な一年にしたいと思います。今年こそは、運動します。エイエイオー!(K)
- ◇ ワン(ウン)と楽しく実りある一年にできるように仕事も日々の生活もしていきます!(まる)
- ◇ 体調管理に気を付けて、今年も充実した一年を過ごせるようにしたいと思います。(K)
- ◇ 日日是好日。(H. M)
- ◇ 疾風勁草 磨穿鉄硯 草行露宿 枯樹生華(Ke I)
- ◇ 病気やケガに注意して一年間健康に過ごせるように体調管理していきます。(N)
- ◇ いい笑顔・早寝早起きを目指し、何事にも前向きに取り組めます。(Y.Y)
- ◇ 元気に、笑顔で、楽しく仕事をしたいと思います!地域の皆さんの健康増進の手助けができればと思います。(M)
- ◇ 家族の元気のために、心身の健康増進に努めます。(A)
- ◇ 笑顔の絶えない医師を目指して参ります。また個人としては健康で楽しい1年にしていきたいと思っております。(M)



2018年も奈義ファミリークリニックを よろしくお願い致します！



成年



お酒の飲み方

年末年始とお酒を飲む機会が増える時期です。
適度な飲酒はかまいませんが、飲む量や頻度が多すぎると体や心の健康を害する恐れがあります。
また、飲み過ぎは事故や暴力、仕事のミスなど、他の人へも悪影響を及ぼしかねません。
今回は 津山ファミリークリニック 中村先生のお話です。



『危険な飲酒』ってなに？

「危険な飲酒」と聞くと、自分はアルコール依存症ではないから、どこも悪くないから大丈夫と思う方もおられるでしょう。

実は、「危険な飲酒」はその前の段階、つまり、今は依存や病気はないけれど、今後飲酒による問題を起こす危険性の高い飲み方の事を言い、これに当てはまる人は案外多いのです。お酒が好きで良く飲む人は、「危険な飲酒」をしているかもしれません。

「危険な飲酒」をチェック！



自分の飲み方をチェックするためのテスト（AUDIT といいます）があります。ここでは簡易版を紹介します。

また、この質問でわかるような習慣的に多く飲む場合以外にも、「危険な飲酒」があります。たまにでも大量に飲む場合（2時間で4〜5ドリンク以上）、飲んではいけない条件（未成年、妊婦、運転する前など）なのに飲んでしまう場合です。



「危険な飲酒」のうちに改善を！

一般的に適度の飲酒は、1日2ドリンク以内、週に5日以内、飲んではいけない条件では当然飲まないこととされています。

飲酒の段階が進むと、節酒・断酒が困難になります。もし、「危険な飲酒」をしているかもしれないと気付いたら、今日からお酒との付き合い方を変えましょう。医師にご相談いただければ、飲み方の評価と改善のお手伝いをします。

AUDIT 簡易版

1. あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？				
0点: 飲まない	1点: 月に1回以下	2点: 月に2〜4回	3点: 週に2〜3回	4点: 週に4回以上
2. 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？ ※飲酒単位については下記を参照				
0点: 0〜2ドリンク	1点: 3〜4ドリンク	2点: 5〜6ドリンク	3点: 7〜9ドリンク	4点: 10ドリンク以上
3. 1回に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？				
0点: ない	1点: 月に1回未満	2点: 毎月	3点: 毎週	4点: 毎日あるはほとんど毎日
→男性 4点 / 女性 3点以上で「危険な飲酒」				
※ 1ドリンクってどのくらい？				
⇒ 1ドリンク = 純アルコール 10g と考えます。				
例) 日本酒 1合 = 2ドリンク、ビール中瓶 1本 (500ml) = 2ドリンク 缶酎ハイ 1本 (350ml) = 2ドリンク、ウイスキー水割りダブル 1杯 = 2ドリンク ワイングラス 1杯 = 1.5ドリンク、焼酎お湯割り 1杯 = 1ドリンク				

アルコール依存症



インフルエンザ注意報発令中！

岡山県では、平成29年12月7日に定点当たりの報告数が流行開始の目安を上回ったことから、岡山県で

「インフルエンザ注意報」が発令されています。

外出をする時にはマスクを着用して、帰宅時には、手洗い・うがいをして予防をしましょう。
十分な睡眠、バランスの取れた食事を取るようにし、抵抗力をつけましょう。
体調が優れない時には、医療機関へ受診をして相談して下さい。



(参考：岡山県ホームページより一部引用)

職員紹介

奈義の皆様、初めまして。2017年11月から毎週木曜日に外来をさせていただいている田中道徳と申します。出身地は島根県松江市鹿島町というところです。特に名産がある町ではありませんが、目の前に日本海があり、大漁になった日には魚が配られるので、月に何回かは無料で新鮮な海の幸が食べられる恵まれた地域で育ちました。鹿島町は松江市から車で北に30分の位置にあり、津山と奈義町の距離感や関係性、雰囲気がいっているな～と感じています。僕は地元がとても好きで、雰囲気がよく似た奈義町のことをたくさん知り、ぜひ奈義町を好きになりたいなと思っていますので、町の面白い情報があれば教えていただけると嬉しいです。趣味はアコースティックギター演奏を少しかじっていましたので、親戚や友人の結婚式で弾き語りをしたこともあります。まだまだ若輩者で足りないところばかりですが、「笑顔」を忘れず日々精進して参りますので、これからよろしくお願い申し上げます。



10月から湯郷ファミリークリニックから異動してきました、近藤直美です。出身は津山市です。奈義ファミリークリニックでは、外来に受診して来られた患者さんの看護や在宅や施設の往診をさせていただきます。仕事を通じて奈義町の地域を知る事が出来たらいいなと思っています。よろしくお願いします。



研修を終えての感想

(先月、研修をされた井上 佳苗先生の感想です。)

あけましておめでとうございます。岡山大学病院初期研修医の井上佳苗と申します。12月の1ヶ月間奈義ファミリークリニックで家庭医療の研修させて頂きました。美作市(旧大原町)出身であり、幼い頃から通り慣れた道を今度は自分の車を運転しクリニックに向かう道中で、どこか懐かしい気持ちになりながらも気を引き締め直して臨んだ研修初日がつい昨日のように感じられます。診療において患者さん・ご家族のお話を聞くことは最も大切なことであり、私もその点を重視して今回の研修に臨みました。病院という環境ではつい病気に注目してしまいがちですが、「地域の中で、家族とともに、～な生活をしている●●さんが××という病気もあって通院されている」という当たり前の視点を忘れてはいけません。研修を終えた今は、医学的な見解を押しつけるのではなく、きちんとした知識・技術をもって患者さん・ご家族にとって最適な方法を一緒に考えていける医師を目指したいと感じています。また、外来や訪問診療先で幼い頃から聞き慣れた方言でお話を聞かせて頂くのはなんとも言えない心地よさがありよりいっそうやる気を出させて頂きました。この場を借りてお礼申し上げます。

(左より井上先生、松下先生)

幼少期から高校卒業までこの地域で育てて頂き、今回再び医師として地域の患者様・ご家族、クリニックのスタッフの方々に育てて頂きました。次はお世話になった地域の方々の少しでも役に立てる医師になってこの地に戻って来られるよう日々研修に励んで参りたいと思います。寒い冬が続きます。どうぞお体に気をつけてお過ごしください。



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 *****

- ・中山医師は、1/5（金）の外来は休診です。
- ・賀來医師は、1/5（金）、11（木）～24（水）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

1月 6日（土）	松下・上春
1月13日（土）	丸山・和田
1月20日（土）	中山・玉井
1月27日（土）	賀來・和田



	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	賀來 中山 丸山 辻川 田中	賀來 上春 中山	交代制
午後	中山 賀來 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

●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成30年1月13日と27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

