



清風会

奈義ファミリークリニック

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/>)

第150号

平成30年3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

中山 元先生 お疲れ様でした！

奈義ファミリークリニックの副所長の中山 元先生が3月末で退職をされます。
中山 元先生から皆様にご挨拶です。



今年の冬は例年にも増して冷え込む日が続き、ここにきて寒さもようやく衰えはじめ、日増しに暖かくなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

この度、3月末で当クリニックを退職し、4月からは茨城県にあります筑波大学の総合診療グループに所属することとなりました。大学関連のクリニック（こちらと同じように外来に加えて訪問診療に力を入れているところ）で勤務しながら、社会人大学院生として家庭医療や在宅医療の分野で臨床研究を学びたいと考えております。

2011年の4月に岡山から津山に引っ越してから、およそ7年間、皆様には大変お世話になりました。こちらにきて最初の1年間は主に津山中央病院で勤務しておりましたので、当クリニックで本格的に勤務を始めたのは2012年からになります。カルテを見直しておりますと、長い方で6年間担当させていただいており、お子さんでいうと誕生から小学校入学までの期間と考えるととても感慨深く感じております。たくさんのお患者さんやご家族との出会いがあり、いろいろなことを学ばせていただきながら、ここまでくることができました。皆様がおられたお蔭で、今の家庭医としての自分があると感じております。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

別れはとても辛く、皆様、特に担当患者さんやご家族の方々には大変ご迷惑をおかけいたします。ご不安になられる方もいらっしゃると思いますが、家庭医療を全国に広めようと取り組まれる松下所長のもと、私と同じように家庭医療を学んできた仲間、しっかりと申し送りを行い、引き継いでまいりますので、どうかご安心ください。また、当院には思いやりと行動力のある看護師や、優しく責任感の強い事務といった素晴らしいスタッフがおりますので、引き続き当クリニックのことをどうぞよろしくお願いいたします。

奈義町は、医療機関と、保健センターや小中学校といった町の組織や、町内外の介護サービス機関などとの連携・つながりが非常に進んでいて、とても素敵なおところです。そのような場所で学び仕事ができ、本当に幸せでした。皆様から沢山学ばせていただいたことを今後も活かしながら、これから出会う患者さんやご家族のサポートを行うメンバーの一員として貢献していきたいと考えております。

どうか皆様お身体にお気をつけてお過ごしください。
「先生もお元気で」と仰ってくださる温かいお言葉がとても嬉しかったです。

7年間、本当にありがとうございました。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

奈義ファミリークリニック 副所長
中山 元



インフルエンザ警報発令中！

岡山県では、平成29年12月7日に「インフルエンザ注意報」を発令していましたが、今後も流行が継続する可能性があることから、平成30年1月25日に「**インフルエンザ警報**」が発令されて現在も継続中ですのでお知らせします。

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摂るようにし、抵抗力をつけましょう。

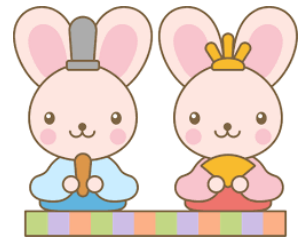
(参考：岡山県ホームページより一部引用)



風邪の予防策について

先月は、インフルエンザが猛威を振るい、幼稚園・小学校・中学校ともに学級閉鎖・学年閉鎖となりました。ピークは過ぎましたが、季節の変わり目でもあり、体調には十分注意が必要です。

今回は、『風邪の予防策』についてお話したいと思います



風邪を予防するには？

→ 手洗い、うがいなどの習慣が有効です。

風邪を予防するポイントは、ウイルスを体内に侵入させないこと。そのためには、次のような対策が挙げられます。

- 手洗いをする。・・・ 風邪予防には最も有効な方法です。石鹸を使い流水で洗うことで、身についたウイルスを洗い落とせます。外出先から戻ったら手洗いをする習慣をつけることが大切です。
- うがいをする。・・・ 外出先から戻ったら、口内に付着したウイルスや汚れを洗い流します。外出先などでは殺菌・消毒効果があるうがい薬やドロップ、トローチを使うのも一案でしょう。
- 風邪の流行時には、人ごみを避ける。・・・ ウイルスとの接触機会を減らす。
- マスクをする。・・・ 風邪の流行時に止むを得ず人ごみに出る場合はマスクをつけて、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。吐く息の水分がこもり、鼻やのどの粘膜を保湿する効果もあります。
- 湿度を保つ。・・・ 加湿器などを利用し、室内の湿度を保つことで、ウイルスが活発化しない環境を作ります。

また、十分な睡眠をとることで疲労を回復し、体の免疫力を保つようにすることが大切です。

▼手洗いをする



▼うがいをする



▼人混みを避ける



▼マスクをする



▼湿度を保つ



▼十分な睡眠をとる



(セルフドクターホームページより一部引用)



研修を終えての感想

(倉敷中央病院初期研修医 日垣太希先生より)

みなさまこんにちは。倉敷中央病院の初期研修医の日垣太希と申します。2月の1か月間奈義ファミリークリニックで研修させていただきました。今回の研修を希望したきっかけとしては、来年度から救急科に進むことを決めていたことから、実際に患者さんが救急外来に来るまでにどのような生活をしているのか、またかかりつけの医療機関ではどのような診療を受けているのかといったことを学びたかったためです。実際に患者さんのお宅および施設への訪問診療やデイサービスでの活動、日々の診療を見学させていただき、患者さんの日常や生活の様子など、病院で受診後の姿を見るだけでは知ることのできない現状について学ぶことができました。

今後はこの経験を生かして、救急外来においても患者さんの病気のことだけでなく、日常生活も含めて考えられる診療を行い、地域に貢献できる救急医になることを目標に今後の研修も励んでいこうと思います。

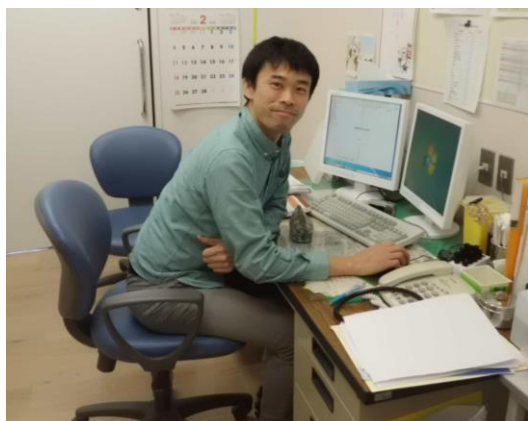
最後になりますが、短い期間でしたがみなさまのおかげで大変貴重な経験をすることができました。

ご迷惑をおかけすることもありましたが、本当にありがとうございました。



クリニックより

4月から津山ファミリークリニックに異動となる辻川衆宏先生から皆様へご挨拶です。



みなさんこんにちは。辻川衆宏（つじかわくにひろ）と申します。何度か診療でお逢いした方がいらっしゃるかも知れませんが、実は、4月から津山ファミリークリニックに異動することになり、皆様に感謝の言葉を言わせて頂きたく、この場をお借りして筆を執らせて頂きました。奈義ファミリークリニックで診療をさせて頂き始めてから、あっという間に3年間が経ちました。奈義町の風景や人柄が大好きで、那岐山にも4回登らせて貰いました。正直なところ、まだまだ奈義で診療できればという想いがありますが、次の場所に行ってもここで経験させて頂いたことを胸に、よりよい家庭医を目指して精進していこうと思います。本当にありがとうございました。奈義ファミリークリニックを今後ともよろしくお願い致します。

← 辻川先生が4回登山された那岐山

お知らせ

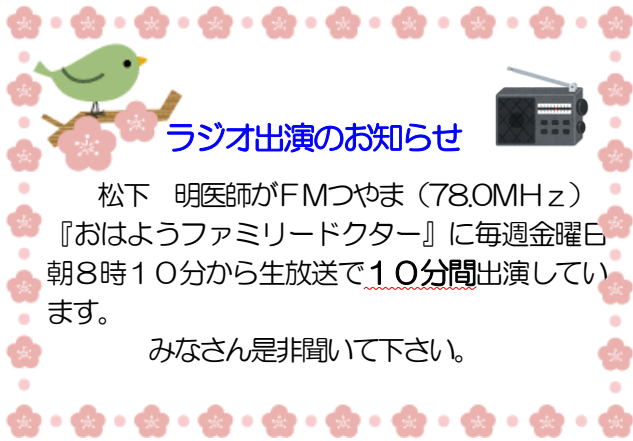
★3月末での医師の退職・異動にともない担当医の診察曜日の変更などがあり、皆様には大変御迷惑をおかけ致しますが、今後ともどうぞよろしくお願い致します。なお、中山医師の最終診察日は、3/20(火)です。

★MR ワクチンの第二期（就学前接種）、65歳以上で対象年齢に該当する方で肺炎球菌ワクチンの接種がまだの方は、3月末までが助成で接種が出来ますので、この期間内の接種をお勧めします。予約される方は、スタッフに声をかけて下さい。

事務より

★平成30年4月に診療報酬点数の改定が行われます。3月までと同じ診療内容でも、窓口でお支払いいただく金額が異なる場合がありますので、ご了承ください。なお、ご不明な点がございましたら、事務スタッフまでお問い合わせください。

★月に一度は保険証の窓口提示をよろしくお願い致します。



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 *****

- ・中山医師は、3/12 (月) ~ 3/14 (水) の外来は休診です。
- ・松下医師は、3/19 (月) ~ 3/26 (月) の外来は休診です。
- ・3/21 (水) は祝日の為休診致します。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

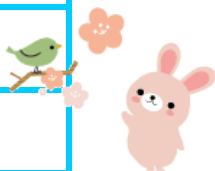
(木曜・土曜午後は休診)

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

3月 3日 (土)	丸山・上春
3月10日 (土)	賀来・和田
3月17日 (土)	松下・江口
3月24日 (土)	玉井・上春
3月31日 (土)	賀来・辻川



～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 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 田中	賀来 上春 中山	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

●日本原病院耳鼻科 (東川医師) ●

平成30年3月17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

