

## 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155号

平成30年8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 山内 岡 三浦



このたびの西日本豪雨で被災された皆様ならびにそのご家族の皆様にお見舞い申し上げます。皆様の安全と1日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

毎日が30度超えの真夏日・猛暑日が続いています。皆さん、体調はいかがでしょう？水分は摂っていますか？涼しい所で過ごしていますか？今月は『熱中症について』お話しします。



## 熱中症の症状

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。



症状

1



めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

症状

2



筋肉痛や顔のけいれん

『こむら返り』と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることがあります。

症状

3



体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

症状

4



汗のかき方がおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

症状

5



体温が高い、皮膚の異常

体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

症状

6



呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐに歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

## 熱中症の予防・対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

## 対策

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう。

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることが出来ます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。





### 『気温と湿度を』いつも気にしよう

いま、自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しと良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



### 『室内を』涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。適度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。



### 『衣服を』工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿などの通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう



### 『日差しを』よけよう

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、活動したりしまし



### 塩分や水分を補給しましょう。

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。汗で失われる塩分(ナトリウム)も補給しましょう。OS-1・ソルティーライチ・スポーツドリンクなどがあります。

## 熱中症の対処

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

# 熱中症の応急処置

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

### チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

水分・塩分を補給する

### チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ → 医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



熱中症を疑ったときには何をすべきか



## クリニックより



クリニックの玄関  
横にマリーゴールドを  
植えています。  
来院時に皆さん見て  
みて下さいね!



今年も待合の七夕  
笹飾りにお願い事が  
書かれた短冊がたく  
さんかかりました。  
皆さんのお願い事が  
叶いますように☆

## 研修を終えての感想

《鳥取大学医学部付属病院 青木康太先生より》

こんにちは、鳥取大学医学部付属病院の初期臨床研修医の青木康太と申します。1ヶ月間という短い間ではありましたが、地域医療研修として奈義ファミリークリニックで研修させて頂きました。外来での予診をはじめ、往診の同行、ケアマネジャー訪問の同行、多職種での合同カンファレンスなど、大学病院での研修とはひと味もふた味も違った地域に密着した貴重な経験をたくさんすることができました。ご協力下さった皆様、そして温かく迎えて下さった奈義ファミリークリニックに関連するスタッフの皆様には本当に感謝しております。私は津山市出身であり、奈義町には友人もおり、何回も訪れたことがあります。そんな親しみのある地で、医療に関われたことを大変うれしく思います。歴史に残る大雨、異常な暑さなど、今月は色々なことがありましたが、無事にとっても充実した研修を過ごす事ができました。8月からは再び鳥取の大学病院での研修となりますが、今回の研修で学んだ事、感じた事を生かし、患者さんの伝えたいことに常に耳を傾け、また退院後や家族のことも意識できる医師となれるよう励みたいと思います。関わって下さいました皆様、本当にありがとうございました。



## 事務より

### ● 心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成30年7月より、心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証が新しく更新されています。受給者証をお持ちの方は、受診をされる際に有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。

### ● 後期高齢者受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成30年8月より、後期高齢者受給者証が新しく更新されます。受給者証をお持ちの方は、8月からは受診をされる際に有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。



### ● 介護保険負担割合証をお持ちの皆さんへ ●

平成30年8月より、介護保険負担割合証が新しく更新されます。受給者証をお持ちの方は、8月からは受診をされる際に有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。

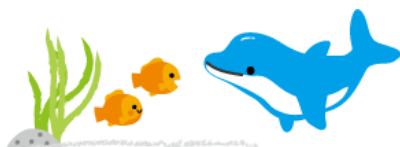


## 研修医の紹介

今月は、岡山大学病院の研修医が研修に来られています。



高瀬 了輔 先生  
(岡山大学病院)  
8/1~8/31まで研修され  
ます。



医師の診察前後に、研修医・医学生が患者様のお話を伺うことがあります。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「コアアのお医者さん」～

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こちらをご覧ください。

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 \*\*\*\*\*

- ・賀来医師は、8月2日（木）～10日（金）までの外来は医師が不在の為休診となります。
- ・松下医師は、8月3日（金）の外来は休診です
- ・8月11日（土）は、山の日で祝日の為休診します。
- ・8月14日（火）は、お盆の為休診します。ご了承下さい。



|    | 月                    | 火              | 水                    | 木              | 金              | 土   |
|----|----------------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|-----|
| 午前 | 松下<br>涌波<br>松坂       | 和田<br>涌波<br>上春 | 松下<br>山内<br>江口<br>上春 | 丸山<br>山内<br>齊藤 | 賀来<br>上春<br>山内 | 交代制 |
| 午後 | 山内<br>賀来<br>上春<br>松坂 | 山内<br>涌波<br>田中 | 山内<br>涌波<br>田中       | 休診             | 松下<br>涌波<br>賀来 | 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

|          |       |
|----------|-------|
| 8月4日（土）  | 大門・山内 |
| 8月11日（土） | 休診    |
| 8月18日（土） | 賀来・田中 |
| 8月25日（土） | 松下・上春 |



## ●日本原病院耳鼻科（東川康彦医師）●

平成30年8月4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時です。

## ●日本原病院眼科（皆川香織医師）● 要予約

| 受付時間  | 診療時間  | 診療曜日 |      |
|-------|-------|------|------|
|       |       | 火    | 金    |
| 10:00 | 10:30 |      | 第2・4 |
| ?     | ?     | ○    | 金曜日  |
| 11:30 | 12:00 |      | のみ   |
| 14:30 | 15:00 |      | 第2・4 |
| ?     | ?     | ○    | 金曜日  |
| 17:30 | 18:00 |      | のみ   |

※診療前日（診療時間内）までに、受付窓口もしくは電話（電話0868-36-3311）にて予約可能です。

## ●予防接種・乳幼児健診外来●

月・火・水・金は15～16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。

