



清風会

奈義ファミリークリニック

ファミリー便り

(ホームページも情報満載!見て下さい!)

www.smc-seifukai.or.jp/fcnagi/

第158号

平成30年11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 町田

11月

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。
今年度は、11月1日より開始いたします。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13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〉

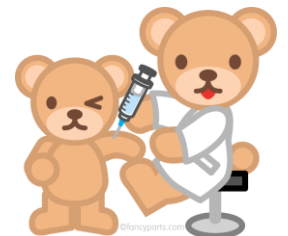
- 高齢者：自己負担1,700円
 - 1歳~18歳まで(高校3年生)の子ども：自己負担1,700円
(1歳~13歳未満の方は2回目無料)
- 子どもの予防接種は町内医療機関(奈義ファミリークリニックか野々上医院)のみの助成となりますのでご注意ください。(詳しくは奈義町保健センターにお問い合わせください。)

お知らせ

〈接種期間〉 平成30年 11月1日~ 平成31年 1月31日までとなっています。

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。






空気が乾燥し、風邪などの感染症のリスクが高くなる季節となりました。自分の体に備わっている免疫力などを武器に、風邪や不調を撃退しましょう。



☆ ウイルスや細菌の侵入をさせないケアも必要

風邪をひかないためには、日常の工夫で免疫力を上げることが大切です。しかし、それだけでは不十分。マスクの着用や手洗い、うがいなどを心がけ、ウイルスや細菌を体内に侵入させないようにしましょう。風邪が流行している時期にウイルスや細菌に対して無防備でいると、いくら免疫力があっても風邪をひくリスクは高くなります。感染を直接的に防ぐ基本は下記の3つ。うがいはドライマウスや口内炎の予防にも効果的です。

①マスクを正しく着ける  <p>ウイルスや細菌がマスクと肌の隙間から入ってこないように、ぴったりとフィットさせる。</p>	②手洗いは60秒間  <p>石けんがなくても60秒間手洗いをすれば、8割弱の雑菌を洗い流すことができる。</p>	③うがいは首を左右に動かして  <p>顔を斜め上に向け、ガラガラと音を出しながら、首を左右に動かして水うがいをする。左右に動かすことで、のどの両端に付着しているウイルスを洗い流すことができる。</p>
--	---	--

☆ むやみに熱を下げる免疫を活かしましょう

風邪のひき始めに熱が上がるのは、ウイルスや細菌と闘うために免疫を活性化させているからです。この段階では、熱を上げる力をサポートするために、積極的に体を温めましょう。風邪のひき始めに解熱剤を使ったり、無理に汗をかいたりすることは、体を冷やしてしまうのでNGです。

また、この時期に果物を摂るのは控えた方がよいでしょう。ビタミンが豊富というメリットはあるのですが、カリウムが含まれているために利尿作用があり、体温を下げてしまうデメリットもあります。

汗が出始めたら、ウイルスや細菌との闘いのピークは過ぎ、風邪は治りかけています。この段階のケアのポイントは消耗した体力を水分と栄養でしっかりと補うこと。ここでは果物を積極的に摂りましょう。

かぜの段階に応じたセルフケア

ひき始め 「体を温める」  <p>体温を上げるために、朝に温かい白湯を飲むことや、体力がある人は入浴もOK。ただし、39℃以上の高熱が出た場合は、大きな血管が通っているおへその上を冷やし、体温を効率よく下げること。</p>	治りかけ 「水分と栄養をしっかり補給」  <p>治りかけの体は脱水状態で、体力も消耗。臓器の機能も低下している。胃腸に負担のかからない消化の良い物や果物を選んで摂りましょう。</p>
 <p>お風呂に入るのはOK</p>  <p>無理に汗をかくことはしない</p>  <p>果物は食べない</p>	 <p>水分補給はしっかり</p>  <p>消化のよい物を食べる</p>  <p>果物を食べる</p>

(セルフドクターネット 一部引用)

職員紹介

ひろの
看護師 廣野 いくこさん

10月1日より奈義ファミリークリニックで勤務しています廣野です。患者様、御家族に安心、信頼して頂ける様な看護師になれるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。



地域活動

お母さんたちとの座談会

なぎチャイルドホーム「0～1歳 集まれ！」
奈義ファミリークリニックの上春先生と話そう！～冬の過ごし方～

10月10日、上春医師がお母さんたちと座談会を行いました。
風邪、便秘、鼻汁ケア、アレルギー、喘息、インフルエンザ
…その他、「受診のタイミングが分からない」などの質問にお答えしました。



クリニックより



毎年恒例の
スタッフの親睦会で、
今年は『ミニ運動会』を行いました。
3チームに分かれて対抗戦です。
二人三脚・障害物リレー・宅配便レース・リレー
をして体を動かし楽しみました。



研修医の紹介

先月に引き続き、川崎医科大学附属病院から研修医の先生が来られています。



志水 健太 先生

(川崎医科大学附属病院)

10/1～12/29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。

診療所情報



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。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 涌波 村田 田中	田中 上春	松下 山内 江口 田中	丸山 山内 齊藤 田中	賀来 上春 山内	交代制
午後	山内 村田 上春	山内 涌波 賀来	山内 涌波 田中	休診	松下 涌波 田中	休診

※土曜日の外来予定 *変更する場合があります

11月 3日 (土)	休診
11月10日 (土)	玉井・上春
11月17日 (土)	山内・田中
11月24日 (土)	松下・涌波

***** 休診のお知らせ *****

11月3日(土)、23日(金)は、祝日の為休診します。
ご了承下さい。

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。

●予防接種・乳幼児健診外来●

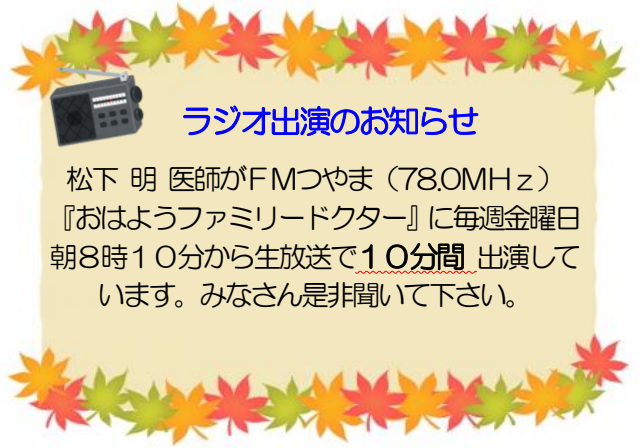
月・火・水・金 15～16時です。

*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す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。



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
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。



日本原病院からのお知らせ

●日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)●

平成30年11月10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 のみ
11:30 }	12:00 }		
14:30 }	15:00 }	○	第2・4 金曜日 のみ
17:30	18:00		

※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。

