



ファミリー便り



第185号

令和3年2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
奈義町豊沢 292-1
電話 0868-36-3012
Fax 0868-36-6435
編集長：松下明

「マスクだけじゃない」感染予防のお話

今やマスクは、外出時には欠かせない、「感染拡大防止」のアイテムとなりました。ですが、マスク着用が一般的になるとともに「マスクをしていない人への冷遇」が問題化しつつあります。マスクは「鼻や口などの呼吸器にフィルターをかける」ことで、空気中に漂う飛沫からの感染を防ぎます。その構造上どうしても、

- ・顔や口元、耳といった部分にマスクの素材が接触する
- ・熱や高湿度を含む空気が停滞し、息苦しさやムレ、皮膚の擦れを感じる
- ・呼吸するのに抵抗がかかる

といった身体への負担が生じます。

健康な方であれば何ら支障がなさそうな話ですが、持病や特定の障害を持った方にとっては、小さな負担が体調を崩すほどに大きな負担となる場合があります。

たとえば、感覚過敏や病気などでマスクをつけたくてもつけられない人がいます（厚生労働省サイトより）。また、赤ちゃんや乳幼児（特に2歳未満）では、正しいマスクの着用が難しい上、窒息のおそれがあるためマスク着用は勧められません（日本小児科学会）。こどもも窒息のおそれがあり注意が必要です。

感染の広がり予防はマスク着用だけではありません。「マスクをつけられない人への対応」を目的にするのではなく、「マスクがなくても安心して過ごせる環境」を意識することが重要です。集団との3密（密閉、密集、密接）を避け、換気を徹底しながら人との距離（ソーシャル・ディスタンス）を保ち、対応可能な人はマスク・手洗いの徹底をしましょう。

ちなみに医療従事者の場合、マスクを着用していない新型コロナウイルス感染症患者と長時間の濃厚接触をしたとして、サージカルマスクと眼の防護（アイゴーグルやフェイスシールドなど）をしていたら低リスクとして就業制限なく仕事に就けます。もしマスクを着用していない人と接する機会があっても心配、という方がおられましたら、サージカルマスク*に加えて眼を守ることをお勧めします。

*サージカルマスク：家庭用と比べてフィルターの目が細かい不織布マスク。



マスクに関係なく誰もが安心して過ごせる場を作るためには、まずは「**自分の感染対策をしっかりやる**」ことが大前提になります。「マスクをつけてない人がいる！」と神経質になるのではなく、まずは自分の感染対策を見直してみませんか。

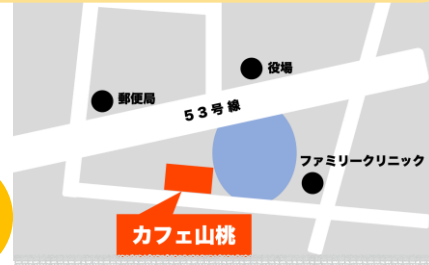


認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

みなさん、こんにちは！ 医師の羽田野です。今年の7月から奈義町社会福祉協議会の植月さんたちと一緒に、「**オレンジカフェ山桃**」という会を始めました。月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなで話をするという集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。

※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備がありますので、事前に地域包括支援センター(☎36-4119)までご連絡いただけますと助かります。

マスク
着用の上、
お越しください



今後の日程 2/5（金）、3/5（金）

時間 14:00-15:30

費用 500円
(コーヒー・ケーキ付)

マスク

手洗い

消毒

コロナ対策、続けましょう。

気持ちを緩めず、対策を続けていきましょう！



てをあらおう

たたくマスクをつけよう

きよをおこう

かんきしよう

2月の診療情報



【午前】受付時間- 8:30~12:00 (診察時間:9:00~12:30)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察時間:16:00~18:00)

※木曜・土曜の午後は休診
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。

来院されるすべての皆さまへ

クリニック内ではマスクの着用と受付時に検温をお願いしています。必ずマスクをご持参ください。

発熱、風邪症状（咳・鼻水・下痢・咽頭痛など）のある方へ

院内には入らず、**まずはお電話をください。**

☎0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方は、順番を待たずに直接受付へお声かけ下さい。

今月の担当医

変更になることもあります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 丸山 村田 田中	羽田野 杉山	松下 丸山 羽田野 杉山	丸山 田中 羽田野 杉山 村田	村田 田中 羽田野 杉山	交代制※
午後	丸山 田中 村田 羽田野	丸山* 杉山 羽田野* 川口	村田 田中 羽田野* 杉山	休診	松下 丸山 村田 杉山	休診

- ❖ 松下医師の診療は完全予約制です。
- ❖ 丸山医師の火曜午後の診療は隔週です。
※2月は9日㊦が診療日
- ❖ 羽田野医師の火曜・水曜午後の診療は隔週です。
※2月は2日㊦10日㊦24日㊦が診療日
- ❖ 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。
- ❖ 2/11㊦建国記念日、2/23㊦天皇誕生日は祝日のため休診です。
- ❖ 2/4㊦・5㊦の田中医師は休診です。
- ❖ 2/10㊦・12㊦の丸山医師は休診です。
- ❖ 2/22㊦の羽田野医師は休診です。

土曜日の担当医

変更になることもあります

2月6日(土)	松下・丸山
2月13日(土)	田中・羽田野・川口
2月20日(土)	田中・杉山
2月27日(土)	松下・羽田野・川口

予防接種・乳幼児健診外来



月・火・水・金 15~16時 ※要予約

栄養指導



現在クリニックでの栄養指導をお休みしています。
日本原病院にご紹介させていただきますので、ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

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)

令和3年2月13日(土) 午前中
令和3年2月27日(土) 午前中

- ※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



日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)

要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口または電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

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



松下 所長がラジオに出演しています
~ FM津山 78.0 MHz 「おはようファミリードクター」~

毎週金曜日 朝8:10より10分間、生放送で皆さまからの質問にお答えしています。

今年もよろしく
お願ひます