



# 奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

# 10

2022 Oct.

令和4年10月1日発行 第205号  
社会医療法人清風会奈義ファミリークリニック 発行責任者:松下 明

## 「注射の痛みを和らげる工夫」のお話

痛みの感じ方には個人差があります。小児や若者、注射の痛みに不安の強い人は、痛みをより強く感じやすいといわれています。注射への不安を軽くし、痛みを和らげる対策には自分で出来ることもあり、知っていれば役に立ちます。

### < 予防接種時の工夫 >

接種前	冷やす	注射する部位を保冷剤などで冷やしておく、痛みを感じにくくなります。
	押さえる	注射する部位を圧迫しておく、痛みを感じにくくなります。
	母乳や甘いものを飲ませる	子供に甘いものを飲ませておく、痛みを感じにくくなります。
接種中	気をそらす	子供の場合はおもちゃや動画などで気をそらす方法があります。大人なら好きなことや注射以外のことを考えることにより、痛みを感じにくくなるかもしれません。
接種後	褒めてあげる	子供の場合、周りの大人が「よく頑張ったね」と忘れずに褒めてあげてください。

予防接種を受ける際に心理的準備ができるように、説明を理解できる年齢の子供には「**病気から守ってくれる注射だよ**」と説明する、「**じっとしていればすぐに終わるから頑張ろうね**」と励ますなど、**説明・声かけ**を行うことが有効です。

また、3歳未満の子供には“気をそらす”ことが有効といわれています。なにより、本人の気持ち・周りの雰囲気も大切で、周りの大人が穏やかで和やかな雰囲気なら、子供がリラックスでき、無用な緊張をさせずにすみますね。

当クリニックでも、環境整備、事前説明を行い、不安や緊張感を軽減できるように配慮しています。



## 認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

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、また感染状況等により変更や中止の可能性もありますので、事前に**地域包括支援センター(☎36-4119)**へご連絡ください。

※マスク着用の上、どうぞお気軽にご参加ください。

今後の日程: 10月2日(金)、11月4日(金) 時間: 14:00-15:30 費用: 500円 コーヒー・ケーキ付 場所: カフェ山桃 

※毎月第一金曜日を予定しています。

## 来院されるすべての皆様へ

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、風邪症状のある方へ (咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)

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  
直接受付へ、順番を待たずにお声かけ下さい。

## 10月の診療情報

10 / 10 (月) は 祝日のため 休診です。

【午前】受付時間- 8:30~11:30 (診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察開始時間:16:00)

※朝の開錠時間は 8:30、午前の受付は 11:30まで となりますのでご注意ください。

※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。

### 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 濱上 村田 杉山	濱上 横田	松下 濱上 村田 横田	濱上 村田 横田	村田 横田 ※予約診療は隔週 田中/横田	交代制※
午後	濱上/田中 村田	濱上/横田 川口	村田 横田 杉山	休診	松下 ※隔週 濱上 横田	休診

- ❖ オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ❖ 松下医師の診療は完全予約制です。
- ❖ 松下医師の金曜午後の診療は隔週となります。  
※10月は14日(金)、28日(金)が診療日
- ❖ 濱上医師と田中医師の月曜午後の診療は隔週です。  
※10月は3・17・31日は田中、24日(火)が濱上の診療日
- ❖ 濱上医師と横田医師の火曜午後の診療は隔週です。  
※10月は4・18日は横田、11・25日は濱上の診療日
- ❖ 田中医師の金曜午前の診療は隔週です。  
※10月は7日・21日が診療日
- ❖ 横田医師の金曜午前の予約診療は隔週です。  
※10月は7日・21日が予約診療、14日・28日は予約なし

### 土曜日の担当医

\*変更になることもあります

10月1日(土)	松下・濱上
10月8日(土)	濱上・川口
10月15日(土)	上春・横田
10月22日(土)	田中・杉山
10月29日(土)	濱上・横田

### 予防接種・乳幼児健診外来

月・火・水・金 14:40~ ※要予約



### 栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。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4年10月1日(土)午前中  
令和4年10月22日(土)午前中

※順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで受付

※電話で順番を取る場合は

☎0868-36-3311

午前8時30分から11時まで受付

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 又は  
お電話(☎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