



奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

2

2023 Jan.

令和5年2月1日発行 第209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



頭部打撲について

先月は大寒波に見舞われ、記録に残る大雪でした。(1月26日は奈義町で朝の最低気温が氷点下16.8度と県内観測史上2位の低さを記録する寒さでした*)
皆さまお怪我や体調を崩すことなく過ごせているでしょうか。
雪が固まって地面が滑りやすくなると、転倒に気をつけなくてはなりません。
今回は「**頭部打撲**」についてのお話です。



転倒や衝突などで頭を打った時には、脳にいろいろな変化が起きることがあり、しばらく注意が必要です。直後に起きることもあれば、1~3か月経ってからのこともあります。下記の症状が現れたときには、夜間や休日でも受診をしましょう。

1. 熱がないのに**頭痛**がだんだん強くなってくるとき。
2. おなかの調子は悪くないのに、**吐き気・嘔吐**が続いて起きるとき。
3. 「動作がゆっくりになる」「わけのわからないことや奇妙なことを言う」「急に物忘れがひどくなる」など、**普段と違う様子**であるとき。
4. **ぼんやり**していて、放っておくと眠ってしまったり、起こしてもなかなか**起きない**ようなとき。
5. 「箸が持ちにくくなる」「字が下手になる」「スリッパが脱げる」など、**手足がうまく動かなかったり、しびれたり**するとき。
6. **視力**が弱くなったり、物が二重に見えたりするとき。
7. **けいれん(ひきつけ)**が起こるとき。



本人は自覚しないことがあるので、周囲の方も注意してみてあげるようにしましょう。とくに小さなお子様は相当地打ったときでも症状が出にくいことがありますので、元気にしていても2~3日は目を離さないで観察することが大切です。大人でも少なくとも1~2日間は安静にし、一人で外出しないように注意しましょう。



今月もしばらくは寒い日が続きそうです。
雪が降ったり路面が凍結する日は、「外出を控える」
「外を歩くときは滑りにくい履物でゆっくり歩く」など、
転倒による怪我をしないように気をつけましょう。



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
お話しする集まりです。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: 2月3日(金)、3月3日(金) 14:00-15:30 費用: 500円 コーヒー・ケーキ付 場所: カフェ山桃

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。

2月の診療情報

※2/11(土)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

※1月16日(月)から変更になります。
詳しくはスタッフにお尋ねください。

	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 田中/ 横田	村田 田中	交代制※
午後	田中/ 濱上 村田	濱上/ 横田 川口	村田 横田 杉山	休診	松下 ※隔週 濱上 ※予約診療は隔週 山内/ 濱上	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。
※2月は10日(金)、24日(金)が診療日
- ❖ 田中医師と濱上医師の月曜午後の診療は隔週です。
※2月は6日・20日は田中、13日・27日は濱上の診療日
- ❖ 横田医師と濱上医師の火曜午後の診療は隔週です。
※2月は7日・21日は横田、14日・28日は濱上の診療日
- ❖ 山内医師の金曜午後の診療は隔週です。
※2月は10日・24日が診療日
- ❖ 濱上医師の金曜午後の予約診療は隔週です。
※2月は3日・17日は予約なし、10日・24日が予約診療

土曜日の担当医

*変更になることもあります

2月4日(土)	松下・濱上
2月11日(祝)	休診
2月18日(土)	田中・横田
2月25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

毎月第2火曜、第2土曜 ※要予約

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。

ラジオ出演

毎週金曜日 AM8:10~8:20
「おはようファミリードクター」

FM津山(78.0 MHz)の朝の情報番組
「グッドモーニング!つやま」にて松下が
生放送で皆さまからの質問にお答えしています!



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5年2月4日(土) 午前中
令和5年2月25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