



医療法人清風会
湯郷ファミリークリニック

ゆのごう通信

Your medical home
～あなたの家庭医でありたい～

第3号

発行日
平成21年12月15日
発行者
医療法人清風会
湯郷ファミリークリニック
佐古篤謙
美作市湯郷815-6
電話 0868-72-0531
Fax 0868-72-0801

「血圧（コレステロール）の薬は一生のまんいけんのん？」 「糖尿病になったら甘いものは絶対に食べたらいけないと聞いたが本当？」

ときどき診察室で患者さんから聞かれる質問です。

たしかに、高血圧でなかなか薬を中止するのが難しい方や、糖尿病などで「甘いもの厳禁」という指導を受けておられる方もいらっしゃいます。

しかし中には、日頃の食事ですごくした工夫をしたり、ほんの少しの運動の習慣をつけるだけで、ぐんと血圧や血糖値・コレステロール値がさがり、薬を減量できた方や非常に窮屈な食事制限から解放される方もいらっしゃるのです！

診察室でも食事の工夫についてお話させていただくことがあります

が、
「日頃の食事ですごくした工夫をすればよいの？」ということに
関心がある方は、ぜひ栄養指導の機会を利用してください！

私たちの仲間である日本原病院の栄養士が、定期的に当院へきて、みなさんの食事についての相談に応じています。

詳しくは医師・看護師にお問い合わせください。

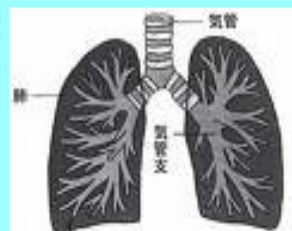


いろいろな「かぜ」①

～RSウイルス感染症について～

RSウイルスは、インフルエンザほど有名ではありませんが、例年インフルエンザが流行するのと同じ冬場に流行する「かぜ」のウイルスです。0歳から2歳くらいまでの赤ちゃんが感染すると、鼻水や咳、ひどい場合には呼吸がゼーゼーいう(喘鳴)ような症状がでるのが特徴の「かぜ」です。ゼーゼーがひどくなって、陥没呼吸(胸やお腹をペコペコさせて呼吸をする)などの呼吸困難の症状がみられるような場合には、入院治療が必要になります。こういう状態を「細気管支炎」(気管支の奥のほうにウイルスでやられてしまう状態)といいますが、RSウイルスは細気管支炎を引き起こす代表選手です。

インフルエンザと同様に鼻汁をとって検査する方法がありますが、入院した場合しか保険で認められていませんので、診療所では検査ができません。症状である程度の判断をします。RSウイルスをやっつける薬はないので、咳・鼻汁・痰をやわらげるお薬や気管支をひろげるはたらきのあるお薬(飲み薬・テープ・吸入など)などを使って経過をみることになります。ゼーゼー(喘鳴)がでるといいう点では気管支喘息と症状が似ていますが、気管支喘息とは違う病気です。ただ、RSウイルスに感染すると気管支が過敏になりやすく、これをきっかけにゼーゼーいいやすくなる子もいるので注意が必要です。



診療時間・担当医のお知らせ

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:00	佐古 森浩郎 吉本 (隔週)	佐古 森浩郎 (検査) 松下/加藤 (隔週)	田原 森浩郎	森昌忠 佐古	加藤 森浩郎 (検査) 佐古	交代制 (2診)	休診
午後 1:30-3:30	往診	往診	往診	休診	往診	休診	
午後 3:30-5:30	森昌忠 佐古	佐古 加藤	佐古 田原 (12月-)		佐古 加藤		

受付時間：午前8時30分～11時30分 午後3時～5時

午後3時～3時30分は、原則的に予防接種の時間としておりますのでご利用ください。(予約制)

木曜土曜午後・夜間・日祝日は日本原病院(0868-36-3311)へご連絡下さい。
当診療所 宅直医へ必要に応じて連絡がとれます。

12月・1月の診療所情報

土曜日の外来予定

- 12月 19日(土) 佐古医師・田原医師
- 26日(土) 森昌忠医師・加藤医師
- 1月 9日(土) 森昌忠医師・田原医師
- 16日(土) 佐古医師・松下医師

年末年始は12月30日から1月3日まで休診とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

インフルエンザの予防接種について

季節性インフルエンザはある程度注射薬の確保ができました。随時予約を受け付けております。

新型インフルエンザは、厚労省から接種の優先順位が定められており、現在接種を順次行っています。「1歳から小学校3年生のお子さん」「小学校4年生から中学校3年生のお子さん」「0歳児をお持ちの保護者の方」については、保健センターにて集団接種も行います。当院受付にてご相談ください。高校生と65歳以上の方については、1月以降に接種を開始できる見込みですので、もうしばらくお待ちください。よろしくお願いいたします。申し上げます。



よろしくお願ひします!

～新しい診察医師の紹介～

こんにちは! 10月から湯郷ファミリークリニックにて診療を開始しました田原正夫です。京都出身で大阪の総合病院で内科専門医、とくに気管支喘息や肺癌を専門とする呼吸器内科医として勤務しておりました。その間に救急医療、災害救護活動に従事してまいりました。

平成20年から医療法人清風会日本原病院と奈義ファミリークリニック、津山ファミリークリニックにて診療・研修に従事しております。地域の皆様の健康を守る、より身近で頼りになる医師をめざし、赤ちゃんからご高齢の方まで男女問わず、内科と限らず皮膚科、整形外科、心理的なことなど様々な問題に幅広く継続的に関わらせていただいております。患者さんとお話することをモットーと考えております。体調や健康維持について些細な疑問も大歓迎です。お気軽にご質問いただければと思います。

頑張りますので今後ともよろしくお願いいたします!

