



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9号

発行日
平成23年2月21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

花粉症シーズン到来！！ 今年はスギの花粉が多いです！

花粉症をおもちの方にとってはとてもイヤな季節になってきました。2月から春の花粉症シーズンが始まります。年々、花粉症をわずらう方が増えています。花粉症は花粉に対する体の過敏反応（アレルギー反応）です。原因となる春の花粉は有名なスギ、以外にヒノキ、カモガヤなどがあります。花粉の飛散はスギが2月中旬から4月、ヒノキは3月から5月、カモガヤは5月から初夏にみられます。花粉症は症状としてくしゃみ、鼻水、鼻づまりがみられ、鼻以外には目のかゆみ、涙や違和感、頭痛やだるさを起こしてることがあります。命に関わることはありませんが不快な症状が多くて生活の質が下がってしまうことで悩む方が多いです。はじめて症状がでる方では最初は風邪と症状が似ていますので「長引く風邪」と思われる方もおられます。一般的に花粉と接した年数の少ない赤ちゃんや幼児でまれだといわれています。

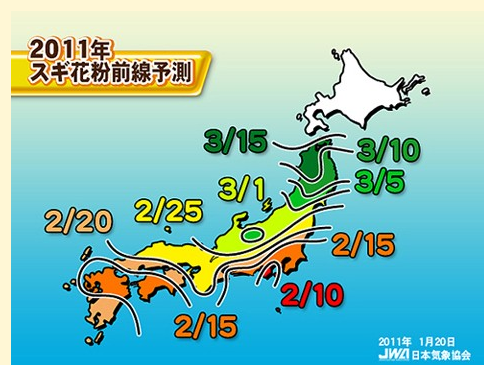
予防方法としては、まず花粉との接触を極力さけることがのぞまれます。鼻の症状にはマスク、目の症状にはゴーグルをします。外出時にはけばだった上着をさける、帰宅したら玄関前で上着をはいたりして花粉を室内に極力入れないようにしましょう。睡眠不足やストレス、疲れをためないなど体調管理も大切です。

花粉症は問診と診察でほとんどが診断できます。どの花粉によって起こっているかを知るのに血液検査を用いることがあります。治療は以前からアレルギー性鼻炎のあるかたは「初期療法」といってシーズンの序盤、花粉

が飛ぶか飛ばないかの時期からお薬を服用することが有効とされています。症状が悪化してからは飲み薬以外に点鼻や点眼薬も用います。その他の治療としては手術や免疫療法といったものがあり医師が必要と判断したり、患者さんが希望される場合は専門医へご紹介いたします。

今年は去年の夏が暑かった影響で、スギ花粉の量が例年の5倍から10倍になると予想されています。花粉量が多くなると今まであまり症状がでなかった方も発症する可能性がありますので要注意です。「もしや!？」と思われたらお気軽にご相談ください。

(田原正夫)



診察医師のご案内（3月まで）

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:00	佐古 田原 森浩郎	佐古 田原	田原 木島 森浩郎 (検査)	佐古 田原	佐古 木島	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	佐古 田原	佐古 松坂	佐古 田原		田原 松坂		

＜受付時間＞午前：11時30分まで 午後：5時まで

＜予防接種＞午後3時～3時30分(火曜のみ2時30分～3時30分)（予約制）

(BCG・三種混合・麻疹風疹・二種混合・日本脳炎・ヒブ・肺炎球菌・水痘・おたふくかぜ・子宮頸がんなど)

診察の予約制をはじめていますが、これまで通り予約なしでも診察は可能です！

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。

2月-3月の診療所情報

岡大で医学生研修医対象に勉強会開催しました

土曜日の外来予定

2月 26日（土）松坂医師・松下医師
3月 5日（土）松坂医師・吉本医師
12日（土）佐古医師・吉本医師
19日（土）田原医師・松坂医師
26日（土）佐古医師・田原医師

2月11日(祝日)に岡山大学病院で、医学生・研修医対象の「家庭医療ワークショップ」を開催しました。中国四国地方で家庭医療（年齢性別にかかわらずあらゆる健康問題に対応、専門医や地域資源との連携、予防医療、訪問診療などにとりくむ医療のかたち＝「一家のかかりつけ医」）に関心のある研修医・医学生が多数参加してくださいました。私は「家庭医らしい小児診療」というテーマでお話をしましたが、医学生には大きな反響があったようです。

ますます医療が専門分化していく中、地域には責任をもって家庭医療を実践できる医師がもっとたくさん必要であるといわれています。当日参加した医学生の輝いた眼をみて、私は日頃実践している家庭医療の魅力を医学生などに伝え、家庭医療を実践できる医師を育てていくことも一つの役割ではないかと考えさせられました。

（佐古篤謙）

＜予防接種のうち忘れはありませんか？＞

特に、年長さん（4月から小学生）のMRワクチン（麻疹風疹混合ワクチン）は3月末までに必ずすませてください！

中1・高3の皆さんのMRワクチン、小6の皆さんの2種混合ワクチンも、うち忘れがないか確認をよろしくお願ひします！

＜お知らせ＞

3月末をもちまして、当法人理事長・森浩郎医師が当院での診察および検査担当を終了させていただくことになりました。患者さまの診療情報につきましては、責任をもって所長・佐古医師および副所長・田原医師に引継ぎさせていただきますので、ご安心ください。

なお、4月以降は日本原病院にて診察・胃カメラを継続させていただく予定です。詳細は、スタッフにお問い合わせください。