



清風会

奈義ファミリークリニック

ファミクリ便り

(ホームページも情報満載!見て下さい!)
<http://www.nagifamily.com/>

第106号
平成26年7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 松下明
奈義町豊沢 292-1
電話 0868-36-3012
Fax 0868-36-6435
編集担当 松下 中山 谷名 岡 有宗
水島 三浦

暑い日が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか?
最近、気温及び湿度の上昇から、食中毒の発生が危惧されるため、岡山県でも平成26年6月10日に
県内全域に**食中毒注意報**が発令されました。今回は、この**食中毒**についてのお話です。



食中毒と言うと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。食中毒にならないように以下の三原則を守りましょう。

食中毒予防の三原則

1. 『清潔』(菌を付けない)

- 調理前、食事前、トイレ後には、手をよく洗いましょう。
- 台所は、整理整頓し、常に清潔にしましょう。
- まな板、ふきん等の調理器具は、十分に洗浄消毒を行いましょう。
- 焼き肉をする時は、生の肉をつかむ はし と食べる はし を使い分けましょう。
- 食肉の生食は避けましょう。

つけない



2. 『迅速・冷却』(菌を増やさない)

- 生鮮食品は、できるだけ早く食べましょう。
- 調理したものは、早めに食べましょう。
- 生鮮食品や調理後の食品は、10℃以下で保存しましょう。
(生食用鮮魚介類は、4℃以下で保存するよう努めましょう。)

増やさない



3. 『加熱』(菌をやっつける)

- 加熱して食べる食品は、中心部まで十分に火を通しましょう。
- 特に、食肉は中心の色が完全に変わるまで十分に火を通しましょう。

やっつける



これからの季節、バーベキューや生鮮食品などを食べる機会が増えると思いますが、その際には上記の事に気を付けて食事をするように心がけましょう!

もし、体調が悪くなったりしたら、早めに医療機関へ受診をして下さい。

(参考文献)

- 岡山県ホームページ一部引用
- 厚生労働省ホームページ一部引用



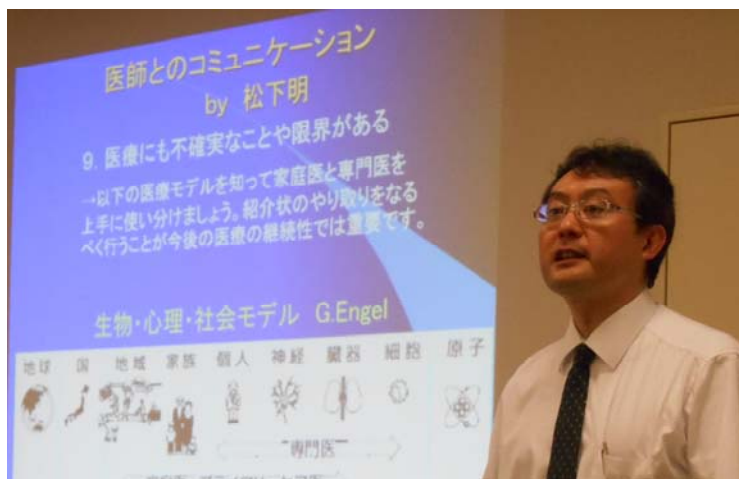
医療講演会がありました！！

6月21日(土)にイオンモール津山のイオンホールにて、松下明所長による医療講演会『医師とのコミュニケーション向上術。』が開かれました。

下の2枚の絵図は、実際の講演で先生が話をしたものです。

医療機関に受診される時には、この絵図に書いてある事に気を付けてみて下さい。

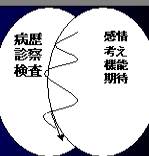
そうすれば、医師とのコミュニケーションが取りやすくなり、より良い診療が受けられるのではないのでしょうか？



医師とのコミュニケーション

by 松下明

奈義ファミリークリニック



1. 伝えたいことはメモして準備

4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

→症状は「いつから始まってどんな経過をとったか」

時系列にそって 整理すると分かりやすい

→よそでもらった薬リスト(最重要)

よそで受けた検査結果(二番目に重要)

→このステップをスムーズにすると医学的診断により

早くたどり着き、患者さんとご家族の心配や想いを

「聴く」時間を作ることができます

新・医者にかかる10箇条

by ささえあい医療人権センター COML

- 1 伝えたいことはメモして準備
- 2 対話の始まりはあいさつから
- 3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- 4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- 5 これからの見通しを聞きましょう
- 6 その後の変化も伝える努力を
- 7 大事なことはメモをとって確認
- 8 納得できないときは何度でも質問を
- 9 医療にも不確実なことや限界がある
- 10 治療方法を決めるのはあなたです

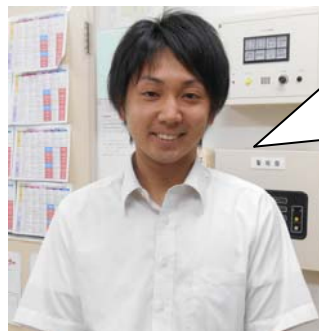
～ 当日、ご参加下さいました皆さんありがとうございました ～

研修医の紹介

今月は、岡山大学病院、川崎医科大学附属病院、津山中央病院の初期研修医の先生が研修に来られています。



西岡 もも代先生
(川崎医科大学附属病院)
5/1～7/31まで
研修されます。



妹尾 悠祐先生
(岡山大学病院)
7/1～7/31まで
研修されます。



涌波 優先生
(津山中央病院)
7/1～7/31まで
研修されます。

医師の診察前後に、研修医が患者様のお話を伺う事があります。皆さんの予診や診察をお願いする事がありますが、ご協力宜しくお願い申し上げます。
お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

石井 晶子先生（岡山大学病院 初期研修医）

私は2ヶ月間、奈義ファミリークリニックで研修させて頂きました。外来や往診では予診を取らせて頂いたり診察をさせて頂いたり、ご協力いただきありがとうございます。奈義では患者さんやそのご家族、時には近所の方にも接する機会があり、とても温かくして下さったことが印象的でした。
また、奈義という土地も好きで、往診中に那岐山などの風景を眺めているととても癒されました。本当に良い経験ができたと思います。奈義での様々な経験を大切にこれからも頑張っていきたいと思います。本当にありがとうございました。

由 富元先生（津山中央病院 初期研修医）

こんにちは。津山中央病院で研修医をしている由（よし）と申します。6月いっぱい、奈義ファミリークリニックで研修させていただきました。驚いたことは、診察がとても丁寧だということです。奈義の診察は、ただ身体の調子の良い悪いを見るだけではありません。患者さんがどういう環境で、どんなストレスを抱えているのかまでしっかりと聞いています。そのためか、とても話しやすい雰囲気の方ばかりですね。私も診察に関わり、患者さんから丁寧に話を聞くことの大切さを知ることができました。診察時間が少し長くなりますが、それだけ丁寧さも増すのだと思います。7月も、新しい学生や研修医がいるかと思いますが、どうぞ暖かい目でお話しいただければと思います。患者さんから医療の大切さに気づかせていただける素敵な1ヶ月間でした。ありがとうございました。

栗山 萌子さん（三重大学6年生）

私が奈義ファミリークリニックに来たのは、出身地である三重県からできるだけ離れた場所で実習がしてみたい、どんな人が暮らしているのかを知りたいと思ったからです。この実習では外来で患者さんを診るだけではなく、講演会や家族の会に行き奈義に住む皆さんとお話しをして、支援センターの役割を学ぶなどたくさんの人と関わることができました。

医師だけでは「地域全体を良くする」ことはできません。福祉や保険や行政、そこに住む人が自分たちの健康を維持するように努めることで、地域が暮らしやすくなっていくのだと思います。奈義ファミリークリニックでは多くの人と協力しながら医療を実行している現場を見ることができました。

この実習で学んだことを将来働く中で活かしていこうと思います。



（左より、由先生、石井先生、栗山さん）



今年度の奈義町独自の無料予防接種について

奈義町では、昨年度に続き、以下の子どもの予防接種が、公費で接種を受ける事が出来ます。該当する年齢で、接種がまだのお子さんは、この機会に是非予防接種を受けるようにしましょう。予防接種のスケジュールについてやその他予防接種についてわからない事などがございましたら、お気軽にクリニックの職員にご相談下さい。

法廷外予防接種		対象年齢	接種回数
ロタ	ロタテック（5価）	生後2ヶ月～生後24週未満	3回
	水ぼうそう	生後1歳～生後2歳未満	2回
	おたふくかぜ	（1回目）生後1歳～生後2歳未満 （2回目）幼稚園年長相当	2回
	B型肝炎	生後2ヶ月～生後1歳未満	3回

（奈義町広報 平成26年4月号より）

*** 予防接種に関するアンケートにご協力頂いた皆さまへ ***

4月12日～4月18日までの間、予防接種に関するアンケート調査を実施致しました。皆さまから頂いたご意見は、今後のクリニック運営の参考とさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

風疹について～みんなで赤ちゃんを守ろう～

風疹は、妊娠中（～10週）の女性が感染すると、生まれてくる子どもの90%が難聴・心奇形・白内障を持って生まれてきます。これを「先天性風疹症候群」と言います。

効果的な治療はなく、みなさんがワクチンを打って風疹の流行を防ぐ必要があります。

当院では、MR（麻疹・風疹）混合ワクチンの接種が出来ます。（通常料金：10,000円）

奈義町民（対象者は、19歳以上49歳まで）の方は、この予防接種を本年度も引き続き助成で受けられます。

（ただし、過去に助成を受けられた方は対象外になります。）

まだ接種をされていない方は、この機会に是非接種をお勧めします！！



今月の担当医

- ・ 松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・ 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。
- ・ 出張や研修などで変更する場合があります。

お知らせ

- ・ 賀来医師は、7/9～7/13 まで不在です。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 中山 中村 松坂	中山 太田 賀来	松下 賀来 中村 中山	藤谷 中村 中山 丸山	太田 藤谷	交代制
午後	藤谷 松坂 賀来	藤谷	賀来 太田 中山	休診	松下 賀来 中村 藤谷	休診

今月の診療所情報

通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時（月曜～土曜）

午後3時30分～午後5時30分

（木曜・土曜午後は休診）

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。

土曜日の外来予定*変更する場合があります

7月5日（土）	松下・大門
7月12日（土）	松下・中山
7月19日（土）	藤谷・賀来
7月26日（土）	藤谷・太田



●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成26年7月12日と26日（土）午前中のみ
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

●予防接種・乳幼児健診外来●

月・水・金の15時～16時です。

*ご予約をお願いします。

*母子手帳を必ずお持ちください。



忘れた場合、接種できないことがあります

●栄養指導●

毎月第2土曜日と第2火曜日の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。興味のある方は診察時医師にお尋ねください

