



清風会

奈義ファミリークリニック

# ファミリー便り

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

第107号  
平成26年8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 岡 三浦

## 熱中症にご注意下さい！！

梅雨が明け、連日蒸し暑い日が続きますね。

新聞やニュースでも、毎日の様に熱中症について、熱中症による救急搬送についてなどの話がよく取り上げられていますね。

今回は、この熱中症についてのお話をしたいと思います。



### 熱中症とは

- 高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温機能調節がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動している時だけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。室内にいるときも注意が必要です。

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解して、予防に努めましょう。

熱中症にならないための予防や対処法について、下の事項に気をつけましょう！！

#### ＝ 熱中症予防 ＝

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

- こまめに水分・塩分の補給をしましょう。
- 部屋の温度をこまめにチェックして、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日陰や日傘、帽子など日よけ対策を行いましょう。また、天気の良い日は屋下がりの外出はできるだけ控えましょう。
- 炎天下に駐車する際に、車内を閉め切った状態にしていると、光や熱を吸収して車内は高温になります。車内に小さい子どもだけを置いて車から離れることはやめましょう。
- 無理をせず、適度に休憩をとりましょう。
- 日頃から栄養のバランスのよい食事と体力づくりを行いましょう。

#### ＝ 対処法について ＝

熱中症が疑われる人をみかけたら・・・

- 涼しい場所に避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分・塩分を補給する(OS-1、ソルティライチ等がおすすめです)  
自分で水が飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を要請してください。



#### ＝ お願い ＝

- 熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 特に高齢者の方は注意が必要です！(熱中症患者の約半数は高齢者【65歳以上】です。高齢者は暑さや水分不足に対応する感覚機能、暑さに対する調節機能が低下しています)
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

少しでも体調に異変を感じたら、医療機関を受診して下さい。

(岡山県ホームページより一部引用)

## 7月の地域活動

松下 明医師が、7月11日（金）に、皆木地区での講演会に行ってきました。

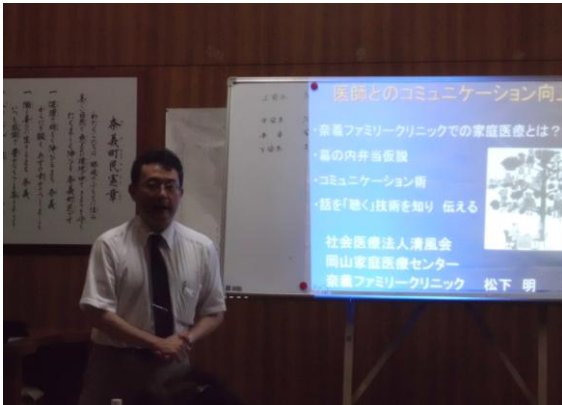
講演内容は、

### 【医師とのコミュニケーション向上術】

お話のポイントは初めての症状を伝える際に

- 1) メモに時系列で症状を整理して、いつからどんな流れがあるかを伝える
- 2) よそでもらったお薬はお薬手帳持参、検査結果も持参すると話がスムーズ
- 3) 自分が本当に聞きたい質問も整理してお伝えを上記の1) 2) が準備できていると3) について十分時間を当てることのできる

ので協力してほしいといった内容で、皆さんに講演をしてきました。



藤谷 直明医師が、7月7日（月）に、成松地区で《認知症とシルバーライフ（老後の生活）について》の講演を行いました。

はじめに認知症について講演を行い、その後シルバーライフについて、自分が90歳になったときにどんな風でありたいか、会場の皆さまに意見をだしてもらいました。最期にそれらのことをまとめ、『自分でできること』や『楽しみがあること』、『他の人との関わり』が大事であることを確認して会を終えました。

人生の先輩からの意見に、私も多くのことを学ばせて頂いた、楽しい会でした。



## 研修医の紹介

今月は、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。



高橋 達也先生  
(津山中央病院)  
8/1~8/15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。

## 事務より

クリニックへ受診をされる皆さまへ

受診時には、**毎月**受付に必ず**保険証**の提示をお願い致します。

～ ご協力よろしくお願ひ致します ～





**西岡 もも代先生**（川崎医科大学附属病院 初期研修医）

5月から7月の終わりまで、季節を一つまたいで、春から夏の奈義町を満喫させていただきました。季節の草花が咲き誇り、畑や田んぼの成長を日々感じることで、自分も奈義町の住民の一人として生活していたんだと実感しました。私は4年前に医大の実習で、この奈義ファミリークリニックに1週間お世話になったことがあります。今回の研修では、学生の頃とはまた違った医師としての視点で様々なことを学ぶことができました。これもクリニックへ来られる患者様方のご協力あっての事と思っています。『一人ひとりの住民の問題は、地域全体の問題であり、1人で立ち向かうのではなく、みんなで解決して行こう』という枠組みはとても素晴らしく、感銘を受け、自分も医療従事者の立場から奈義町の皆様に携われたらと思いました。3か月間本当にお世話になりました。ありがとうございました。

**涌波 優先生**（津山中央病院 初期研修医）

医療過疎が問題となっている現在の日本。しかし、その中でも医師が減るところか、若い医師が大勢くる地域もあります。その一つが奈義ファミリークリニックです。研修に来る前、なぜここはこんなにも医師が減らないのか考えたことがあります。家庭医の世界で全国的に有名な松下先生がいるのが大きな要因と考えていました。

今回研修させていただき、松下先生の存在は大きいことは再確認できましたが、それと同時に、医師に寄り添ってくださる患者様、植月さんをはじめとする健康福祉課のスタッフ、クリニックのスタッフ、すべてがそろって、有名な奈義ファミリークリニックになるのだと認識させられました。そして若い医者が集まり、噂が人をよんで更に集まることも。

今後も、患者様には少しご迷惑をかけることもあるかもしれませんが、これからも私みたいな研修生がたくさん来るクリニックであることを願っております。ありがとうございました。

**妹尾 悠祐先生**（岡山大学病院 初期研修医）

こんにちは。7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いた、岡山大学研修医の妹尾悠祐と申します。このひと月の間にも季節は巡り梅雨が明けて夏の模様を呈してきました。皆さま季節の変わり目に体調を崩されていませんかでしょうか。私は岡山の県南の灘崎町の育ちでして、奈義町は幾分夏が過ごしやすい所ですが、それでも夏日の脱水には気をつけたいですね。

此度はこちらで研修させていただく中で、地域における“家庭医療”が担う役割の大切さを実感すると共に、患者の皆様1人1人により深く関わることでできる医療としての楽しさを学ぶことが出来ました。ご迷惑をお掛けすることもあったかと存じますが、奈義町の方々の温かいお人柄に助けられました。このご恩は将来地域の皆様へ返していきたいと思えます。ありがとうございました。

**山本 高史さん**（岡山大学6年生）

岡山大学6年生の山本高史と申します。7月7日から2週間、奈義ファミリークリニックで実習させて頂きました。色々とお話を聞かせて頂いたり、診察をさせて頂いたり、実習に協力してくださり有難うございました。

この実習では、患者さんやその御家族の話を親身になって聞き、困っている事や心配事を解決しようとする奈義ファミリークリニックのスタッフの皆さんの姿が印象的でした。長年そういった地域に根差した医療を積み重ねてこられた結果かと思いますが、医療スタッフと地域の皆さんとの信頼関係がしっかりできており、見ていてとても温かい気持ちになりました。

今回学んだこと・感じたことを大事にし、今後も頑張っていきます。短い期間でしたが、本当に有難うございました。



（左側から、山本さん、妹尾先生、西岡先生、涌波先生）

西岡先生が、研修が始まった5月に職員と一緒に植えた朝顔の前で記念撮影しました。4名の皆さん、研修・実習お疲れさまでした。



## 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

- ・ 松下医師は、8/7 (木) ~8/9 (土)、8/13 (水) ~8/15 (金) まで不在です。
- ・ 中山医師は、8/14 (木) ~8/16 (土) まで不在です。
- ・ 賀来医師は、8/22 (金) ~8/25 (月) まで不在です。
- ・ 中村医師は、8/30 (土) ~9/6 (土) 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

## 休診のお知らせ

8月 2日 (土) は学会参加の為、

8月14日 (木) はお盆の為、

休診させていただきます。



## 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

8月2日 (土)	休診
8月9日 (土)	太田・賀来
8月16日 (土)	松下・賀来
8月23日 (土)	太田・中山
8月30日 (土)	松下・藤谷



### ●日本原病院耳鼻科 (東川医師) ●

平成26年8月9日と23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

