



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111号
平成26年12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

今年も早いもので12月になりました。

『師走』、の言葉通りなんだかあわただしい気分になりますね。

今月は、冬に多い病気・事故について、冬を元気に過ごすための健康管理のポイントをご紹介します。



● インフルエンザ

インフルエンザの流行が始まる月。インフルエンザは毎年、年末にかけて感染者の報告が増加し、年末になると一度減ります。その年に流行する型がわかり、報道されるのも12月です。

インフルエンザから細菌性肺炎を併発して亡くなる方も増えます。早めの予防を心がけましょう。先月のファミクリ便りでも紹介をしているインフルエンザについての感染予防対策などを参考してみてください。



● 忘年会シーズンの飲酒事故

クリスマスや忘年会など、集団で飲食する機会が増え、急性アルコール中毒も含めて飲酒関連の救急搬送が多い時期。正しい対処法と、してはいけない対処法を知っておきましょう。

アルコールの害は体内だけではなく、泥酔状態での転倒が思わぬ外傷につながることもあります。特に頭部打撲は急性硬膜下血腫などで、致命的な事故になることも。顔面打撲で、歯を折ってしまうケースも少なくありません。宴会の回数が多く暴飲暴食続くと、泥酔状態にならなくても急性膵炎を発症するリスクも高まります。その場では問題なくても、糖尿病を含めて後遺症が残ることがあります。

特に、12月は急性アルコール中毒が多くなります。救急車で搬送されてくる急性アルコール中毒患者を東京消防庁が公表しています。毎年12月は搬送者数が多い傾向。また、土曜、金曜、日曜日の件数は他の曜日に2倍程度になっています。年齢により差がありますが全体的に女性よりも男性、年齢では20代が最も多いようです。

急性アルコール中毒の症状と注意

アルコールの主な作用は神経系の麻痺。運動の調節ができなくなるため、酔いが進むと、呂律が回らなくなる、足下がふらつくなどの症状が出ます。急性アルコール中毒のレベルになると、ふらつきだけでなく自力で立てないほどの運動障害を起こしたり、昏睡状態になることもあり、最悪の場合は呼吸停止(呼吸不全)や急性心不全が起きます。いずれにせよ、脳に血液が行かない状態になるため、蘇生しても重篤な後遺症が残る例が報告されています。

しかし、急性アルコール中毒で怖いのはこれらの本格的な中毒症状だけではありません。飲酒後の直接の死因は、転倒や嘔吐による窒息がほとんど。急性アルコール中毒の前の状態でも、足下がふらついて転倒したり階段から転落することで、手の骨折や顔面挫傷、前歯の損傷などで医療機関を受診する人は少なくありません。特に酔った状態の階段は危険で、転落による頭蓋骨骨折で運ばれてくる人もいます。

急性アルコール中毒の対処法

急性アルコール中毒になった場合、自力で対処することは出来ません。同席している人は上述した症状が出た場合はとにかく早急に救急車を呼び、適切な治療を受けさせましょう。



これらの事に気をつけて新しい年を迎えましょう!

スタッフより

太田敦医師が12月末で当院を退職するに当たり、皆さまへご挨拶です。

この度、岡山家庭医療センターを12月末で退職することになりました。

昨年5月にこちらに来てから1年8ヶ月は本当にいろいろな勉強をさせていただきました。ありがとうございました。

四国の愛媛県に移ることになりました。

昨年は日本原病院中心の業務で、週2日奈義でしたし、今年4月からは週3日奈義で週2日湯郷との掛け持ちであったため馴染みが薄い方もいらっしゃるかも知れません。

ここ奈義ファミリークリニックは、老若男女なんでも相談できる「家庭医」の勉強ができる全国的に有名なところですよ。松下先生のリーダーシップのもと沢山の先生、看護師、事務の方が、患者さんにとって「心やさしく頼りになる」存在でいられるように、日々努力と勉強を積み重ねています。また、地域医療を支える包括支援センター、訪問介護ステーション、ケアマネージャーなど多くの方々と連携をとりながら、地域に生活している方を支えて行く医療を何年も前から実践しています。このような素晴らしい環境で患者さんのことに全力を傾け治療に当たることができたことは、私にとって貴重な財産となりました。

診療以外では、奈義町周辺地域の敬老会や健康大学で、健康についてのお話をさせていただくことができたことも楽しい思い出の一つです。中にはリピートの依頼もあって馬桑地区では3回も呼んでいただきました。参加されている方はお元気な方ばかりで、毎回お話ししながら私の方が元気を分けていただきました。

来年からは愛媛県松山市の主に訪問診療を中心とした診療所で勤務する予定です。

高齢化社会となり病院のベッドが限られていることから、在宅での療養が今まで以上に必要な時代となっています。

患者さんにとっても、病院よりは慣れ親しんだ自宅での療養を希望される方も多く、在宅診療の果たす役割が益々大きくなります。

これからは奈義ファミリークリニックの経験を生かし、患者さんの想いに答えられるよう、さらに勉強を重ねて行きたいと思っています。

長い間お世話になりました。



スタッフ皆でB&Gの体育館で、『バドミントン・卓球・大縄跳び』をして体を動かしました。楽しく皆で親交を深める事が出来ました。



お知らせ



『家庭画報の12月号』に、
松下 明所長が、掲載されています。
受付近くの待合のマガジンラックにこちらの本がありますので、診療の待ち時間などに是非皆さんご覧になって下さい。
(p.353~p.355に掲載されています)
また、受付窓口に掲載記事を印刷しておりますので皆さん
どうぞお持ち帰り下さい。

年末年始の健康管理

年末年始は楽しみの多い季節であると同時に、体調を崩しやすい季節でもあります。

- 食べすぎ、飲みすぎ
- 普段あまり食べないものを食べる
- おもちを詰まらせそうになる
- 生活リズムが崩れ、夜更かしをするなど十分に休息ができない
- 食事の時間がずれて、お薬を飲み忘れる
- 病院が閉まっていますいつも飲んでる薬がなくなった

などなど思い当たることはありませんか??



特に小さなお子さんは生活リズムが崩れることで、すぐに体調を崩してしまいがちです。普段なら気をつけているストーブでの火傷や、刃物でのけが、タバコやピーナッツなどの誤飲など、帰省先など普段小さい子どもがいないお家では、身近に危険なものがあるかもしれません。

もしも、年末年始、体調を崩してしまったら・・・

★奈義ファミリークリニックは、年内12月30日(火)まで、年始は1月5日(月)から診察しています。

★日本原病院(0868-36-3311)へ当院かかりつけとお知らせの上、ご相談下さい。

★岡山県災害・救急医療情報システム (www.qq.pref.okayama.jp/)で休日の当番医を調べることが出来ます。

岡山県災害・救急医療情報システム 携帯版→



研修医の紹介

今月は、川崎医科大学附属病院の初期研修医の先生が研修に来られています。



ふくなが たけし
福永 健志先生
(川崎医科大学附属病院)
11/1~H27. 1/31
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ことがあります。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。

クリニック内改装工事のお知らせ

只今、奈義ファミリークリニック内の改装工事を平成27年1月末（予定）まで行っております。皆様には多大なご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。



予防接種・乳幼児健診外来予約変更のお知らせ

現在、月・水・金の15時～16時に予防接種・乳幼児健診外来の予約を受付けていました。

来年の1月からは、**月・金の14時～16時に変更になります。**

御迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。

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。

休診のお知らせ

年末年始は12/31～1/4まで休診です。

	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 太田	藤谷 中村 中山	太田 藤谷 江口	交代制
午後	藤谷 松坂 賀来	藤谷 江口	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

12月6日（土）	松下・太田
12月13日（土）	太田・賀来
12月20日（土）	藤谷・中山
12月27日（土）	藤谷・江口



●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成26年12月13日と27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

