



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121号
平成27年10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 岡 三浦

秋も深まり、そろそろインフルエンザも出てくる季節となりました。
今回はインフルエンザについてのお話です。



◆『インフルエンザ』と『風邪』って違うの？

★ インフルエンザの特徴

「流行性感冒」ともいい、上気道(空気の通り道)の粘膜にインフルエンザウイルスが感染し、高熱、全身倦怠感が出現します。

★ 風邪の特徴

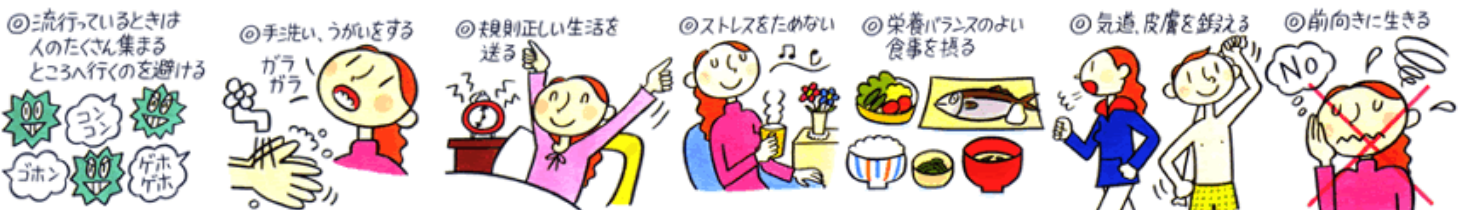
「普通感冒」ともいい、アデノウイルスやコクサッキーウイルスなどさまざまなウイルスの感染によって起こります。インフルエンザや普通感冒、気管支炎など、上気道の急性の炎症によって起こる病気をまとめて「風邪症候群」と呼びます。インフルエンザと普通感冒は起こる時期や症状なども異なります。



◆インフルエンザを予防するには？

インフルエンザが猛威をふるうシーズンには、インフルエンザウイルスが空気中にたくさん浮遊しているため、直接的な予防法としては人がたくさん集まる場所を避けることが有効です。

吸い込んだインフルエンザウイルスをすぐに洗い流せば、感染のリスクをある程度低く出来ますから、外出先から帰ったらすぐにうがいをする習慣を。また、ウイルスが付いた手から口を通して感染するケースも多いので、手洗いをこまめに。インフルエンザを予防するには、ワクチンの接種とともに普段から抵抗力を高めておくことが大切です。次のことを心がけてください。



当院でのインフルエンザワクチンの予防接種の開始は、10月19日(月)からを予定しております。
(ワクチンの入荷が遅れた場合は開始日が遅れることがありますのでご了承ください)

毒きのこに注意しましょう！！

岡山県は豊かな自然に囲まれており、秋には『きのこ狩り』を気軽に楽しむ人が増えています。しかし、きのこの中には有毒なきのこもあり、「食べられるきのこ」と「有毒なきのこ」を見分けるには、素人にとって非常に難しいことです。今年の岡山県内の毒キノコ（ツキヨタケ）による食中毒は、平成27年9月25日現在で**2件**あり、今後も毒キノコによる食中毒の発生が懸念されることから、9月25日「**毒キノコ注意報**」が初めて発令されました。

毒キノコを摂取後の症状としては、30分から2時間程で吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が出現します。また毒キノコの中には、人を死に至らしめるほどの強い毒をもっているものもあるので、素人判断で安易に野生のきのこを食べたり、人にあげたりするのは絶対にやめましょう！！

間違いやすいきのこの一例

ヒラタケ



写真提供（財）
日本きのこセンター菌茸研究所

ツキヨタケ（有毒）



写真提供 岡山県農林水産
総合センター森林研究所

ツキヨタケの特徴

- 枯れたブナなどに群生
- 付け根に突起状ツバ様のリングがある
- ヒラタケ、ムキタケとの鑑別は難しい

このように**有毒なきのこ**には、食べられるきのここと**見た目がそっくり**なものも多くありますので、**安易に判断して食べないように注意しましょう。**

もし食べて体に異常を感じたときは、

- 速やかに医療機関で診察を受けましょう
- 食べ残しを持参し、症状を医師にきちんと説明しましょう



（健康医学情報「毒キノコ中毒」）

（岡山県ホームページ【www.pref.okayama.jp】より一部引用）

クリニックより



奈義町のみなさま、こんにちは。

8月から、毎週木曜日、週1回ですが、外来を担当させて頂いている上春美奈と申します。

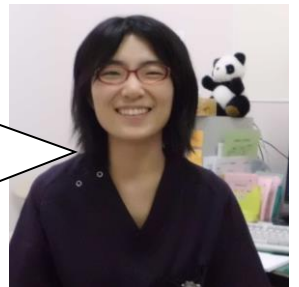
四国の香川県出身で、大学生活とその後2年間、鳥取県で過ごしました。ループ橋を越えた、那岐山の向こう側から赴任してまいりました。

初めての奈義町、自然に囲まれ、風が心地よく、クリニックのすぐ近くには牛小屋もあり、そののどかな雰囲気魅了されています。

外来診療を通し、地域のみなさまとお話ができることを楽しみにしています。

医師としてはまだまだ未熟者で、みなさまにもご迷惑をおかけすることもあります。少しでも地域のみなさまの健康づくりの手助けが出来るよう、精いっぱい努力していきたいと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。



こんにちは！事務の妹尾です。急なお話なのですが、この度10月で退職させて頂くことになりました。

平成21年から勤め始め、気付けば早6年・・・小学生の頃から顔を出していたので、クリニックには本当に長いことお世話になりました。時には辛いこともありましたが、温かなスタッフのおかげで今日まで頑張ってくることができました。新天地でもここで学んだことを生かして明るく元気に頑張っていこうと思えます。またひょっこり顔を出そうと目論んでいるので、見かけた時にはお声をかけていただけたら嬉しいです^^

これからだんだんと寒くなってきますが、風邪などひかないようご自愛ください。

とあるクリニックの1日・・・。



スタッフみんなで**ミニ運動会**をしました。

プログラム

- 1 開会式挨拶 福利厚生委員会 (15:00～)
各自 ストレッチ (安全第一)
- 2 ラケット運び (15:10～)
(○×△□ 競争)
- 3 お絵かき伝言ゲーム (15:40～)
- 少し 休憩time お飲物をどうぞ。
(16:10～)
- 4 みんなで借り物ゲーム (16:20～)
- 6 閉会式挨拶 中山Dr. (16:50)
- 7 解散 (17:00)



さっ、がんばるぞお!

最後に集合写真♪



ケガなく楽しく出来ました。



研修・実習を終えての感想

* 9月に研修をした研修医の感想です *

こんにちは、岡山大学病院研修医の三島桃子です。9月1日から1か月間、「地域医療研修」という枠で奈義ファミリークリニックを選択させていただき、お世話になりました。

ファミクリ便りを手にとられた、患者さんでもある皆様にお伝えしたいのは、やはりお礼の気持ちです。通院されている方の場合、早く先生にお話を聞いてもらい、診察を受けて、早く治療してほしいと思って待合におられるはずで、私がお話を伺ったりというのは本来患者さんにとっては不要な時間なのですが、それでもいいよとってくださいって、ありがとうございました。また在宅医療を受けられている方も、自宅に知らない人間が先生方に混じって上がり込んで来るのだから、いい気持ちはしなかったと思いますが、構わず入れてくださってありがとうございました。先生方の熱心なご指導はもちろん、皆様のご協力があって私はここで勉強することができたと思います。

本当にありがとうございました!



研修医・研修生の紹介

今月は、倉敷中央病院、津山中央病院の初期研修医が研修に来られています。



氏原 匡樹さん
(倉敷中央病院)
10/1～10/31まで研修
されます。

津山中央病院の先生は
10月下旬から来られ
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。

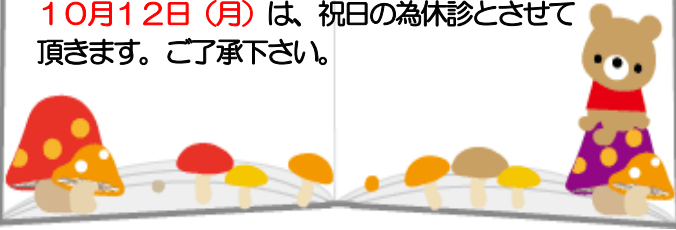
お気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

医師不在のお知らせ

●中山医師は、10月8日、14日～16日は不在です。

休診のお知らせ

10月12日(月)は、祝日の為休診とさせていただきます。ご了承下さい。



～病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」～

奈義町内在住のお子さん(生後6か月から小学校3年生までの児童)が病気の時に、保護者がお仕事・冠婚葬祭などの理由で家庭保育できない場合、一時的にお預かりをします。

詳しくは、当院のホームページにも案内を載せていますのでそちらもご覧下さい。

また、何かありましたらスタッフ、奈義町保健相談センター(36-3700)にお尋ね下さい。



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。
- ・ 水曜日午後の中山医師は、**第2・4週のみ予約あり。**
- ・ 水曜日午後の江口医師は、**第1・3・5週のみ予約あり。**

	月	火	水	木	金	土
午前	松下丸山 松坂	中山江口	松下江口 賀来	中山上春	中山賀来丸山	交代制
午後	賀来松坂 中山	中山丸山	辻川江口 中山	休診	松下賀来 辻川	休診

お知らせ

今月より、外来担当医が変更しております。受診をされる際には右記の外来担当医表を参考にして下さい。

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

10月3日(土)	松下・江口
10月10日(土)	松下・賀来
10月17日(土)	辻川・大門
10月24日(土)	中山・丸山
10月31日(土)	中山・江口



●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成27年10月10日24日と31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・水は、15時～16時です。

金のみ14時～15時となります。

*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

