



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123号
平成27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 中山 岡 三浦

12月となり寒くなりましたね。

寒くなると、こたつ、電気ストーブ、電気毛布、湯たんぽ、カイロなどをよく使いますよね。

気がついたら低温やけどをした！？と、言うことにならない為に今日は

「低温やけど」についてお話しします。



低温やけどの症状は？

実は低温やけどと言いますが、やけど全般には以下のようなⅠ度からⅢ度までの分類があります。

深度	外見	症状	治療期間	痕
Ⅰ度	赤くなる。	痛みがある。ヒリヒリする	数日	残らない
浅達性Ⅱ度	水ぶくれ、じゅくじゅく、腫れる	強く痛む。焼けた感じがする	10日程度	残りにくい
深達性Ⅱ度	Ⅱ度のもの + やや白くなる	Ⅱ度のもの + 感覚が鈍くなる	2週間以上	残りやすい
Ⅲ度	壊死状態、乾燥していて白い	痛みを感じない	1ヶ月以上	残る

低温やけどの場合、恐らく最初の段階で、患部がヒリヒリするはずですが、そこから重症度によって24時間以内に水ぶくれの症状が現れ、更にその次は患部が白くなったりします。低温やけどをしてから7日~10日はズキンズキン痛む、疼痛を感じる事となるでしょう。



なぜ低温やけどになってしまったのか？

低温やけどはカイロや湯たんぽなど、温度の低いものが長時間肌に触れ続けることによってなります。長時間あたためられると皮膚だけではなく、その下にある脂肪細胞まで熱が伝わっていきます。皮膚表面は血液の循環が頻繁に起こるので割と冷やされやすい傾向にありますが、深部の脂肪細胞は血液量が少なく冷やされにくいのでやけどを起こしてしまいます。

通常の高温でするやけどは皮膚の表面で起こるものなのですが、低温やけどの場合は脂肪細胞のような皮膚の深いところで起こるものなのです。見た目以上に重症だと言いましたが、深いところでⅡ度やもしかしたらⅢ度の傷を負っている可能性があります。

例えば、『低温やけどを起こしてヒリヒリしていたが、放っておいたら水ぶくれが出来た。それを針で潰して家にある軟膏を塗った。』という処置はしないで下さい。

水ぶくれを針で潰すのは、細菌が感染してもっと重症化する恐れがありますし、消毒薬や市販の殺菌作用のある軟膏を塗ると、返って細胞を修復している良い細胞まで殺すことになってしまいます。

今は湿潤療法というものがある、医師による適切な処置がありますので、

低温やけどをした場合は見た目か軽くても、必ず医療機関を受診し相談をして下さい。



(ナレッジスペース一部引用)

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いる薬がなくなった

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かちです。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（木）まで、年始は1月4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.cq.pref.okayama.jp/）で休日の当番医を調べることが出来ます。



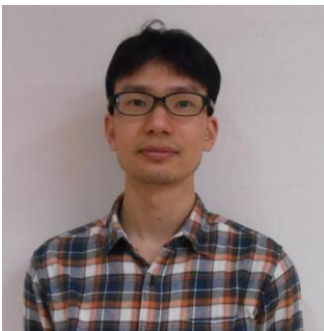
岡山県災害・救急医療情報システム 携帯版→



クリニックより

新しい医師と事務職員の紹介です。

12月から来年3月末まで毎週木曜日の外来を担当します 和田 高平医師です。

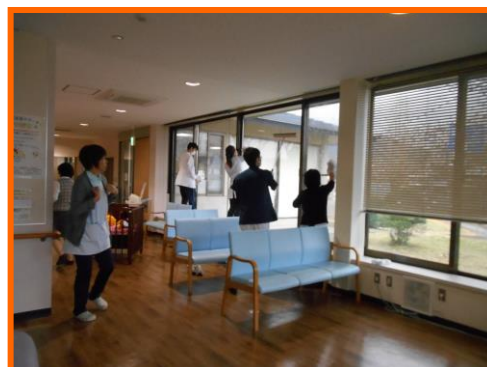


12月から事務に新しいスタッフが増えました。落合 栄美さんです。

皆さん宜しくお願い致します！

とあるクリニックの1日。

年末に近づき、クリニックのスタッフで院内の窓拭きをしました。



家庭医療専門薬剤師レジデンスプログラム 研修生紹介

那岐山の大イチョウも黄葉の見頃になって参りました。

マスカット薬局奈義店 薬剤師の河南真依（かんなん まい）と申します。

10月からクリニックで家庭医療専門薬剤師レジデントとして研修させて頂いています。当店舗の中西薬剤師に続くレジデント第二期生です。毎週月曜日、火曜日、クリニックの外来診察を見学させて頂いたり、なごみ苑や土居の里、個人のお宅への往診に同行させて頂いたりしています。

内科や小児科、皮膚科、整形外科、心の問題などあらゆる健康問題に対応される家庭医の先生方が、どのように診療なさっているのかを学んでいます。患者さんやご家族の価値観、人生観や状況を踏まえて最良の医療が決定される過程を理解することで、患者さんやご家族の抱える問題を薬剤師として広い視野で考えて対応出来るようになることが目標の一つです。

研修の成果は日々の薬局業務でご提供するサービスの質の向上として還元して参ります。クリニックや薬局などで見掛けられることがあればどうぞよろしくお願い致します。



研修・実習を終えての感想

11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大野洋平です。私は11月の1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。

1ヶ月間、クリニックに来られる患者さんの予診を取らせて頂きました。本来ならばすぐにいつもかかっている先生に診てもらいたいと思われるところを、私にもお話を聴かせてくださったり診察をさせてくださり本当に感謝しています。

また在宅医療を受けられている方や施設におられる方の元にも伺って同じようにお話を聴かせて頂きました。個人の空間であるご自宅に見ず知らずの私が上がり込むことは気持ちのよいことではなかったかもしれませんが、みなさん快く受け入れてくださり家庭医療について勉強させて頂くことができました。奈義のみなさんは接してみると優しくおらかな方が多く、私も随分甘えてしまったところがあるかと思えます。

予診の際に奈義の名所や歴史も聴かせていただき、それも歴史好きの私としてはとても楽しい時間でした。

今後はこの1ヶ月で学んだ経験と知識を自分の医師人生に活かしていきたいと思えます。

松下先生はじめクリニックの先生方、スタッフのみなさん、そして誰より関わらせていただいた患者さん方に感謝いたします。ありがとうございました。



研修医・研修生の紹介

今月は、津山中央病院の初期研修医が研修に来られています。

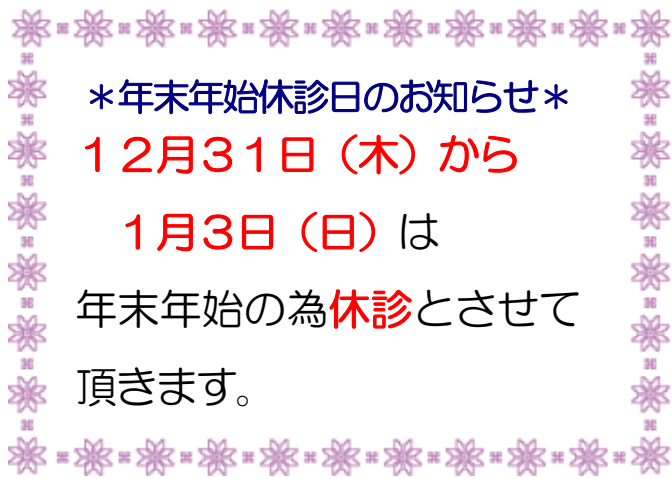


楠田 麻美さん
(津山中央病院)
12/1~12/15まで研修
されます。



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。



年末年始休診日のお知らせ

12月31日(木)から

1月3日(日)は

年末年始の為**休診**とさせていただきます。

頂きます。

～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 和田	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

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5日(土)	賀来・大門
12月12日(土)	松下・中山
12月19日(土)	玉井・辻川
12月26日(土)	松下・丸山



●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成27年12月5日と19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

