



# 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/>



## 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

昨年も奈義ファミリークリニックは皆様のおかげで一歩前進できました。

0歳から100歳(以上)までの地域の皆様の健康を守り、より多くの方が受診してよかったと思っただけのクリニックを目指しています。

今年のクリニックの目標としては、

- 1) 熱など体調が悪い方の待ち時間を最小限にできる体制づくり (特にお子さん方)
- 2) 学校や職場・家庭でのストレスからくる体調不良への対応
- 3) 治る病気は速やかに治るお手伝い、付き合うべき病気とはうまく付き合えるサポート
- 4) 在宅療養が必要な方には訪問診療や往診で24時間対応
- 5) 病に苦しむご本人だけでなく、支える家族のケアを行えるチームづくり

上記を目指してがんばります! 今年もご支援をよろしくお願い致します。

奈義ファミリークリニック 所長 松下 明

### 2017年の職員の抱負です!

- ◆ 個人でできること、組織でできること、いろいろと考えながら世の中が幸福になるようがんばります。(M)
- ◆ クリニック全体の発展のためにできることを、少しずつですが取り組んでいきたいと思ひます。(N)
- ◆ 新しい365日は「笑顔」「運動」「鼻呼吸」を心がけ、心身ともに健康に過ごしたいと思ひます。(m)
- ◆ 体調に気をつけ、後回を乗り切ります!(E.O)
- ◆ 1年間元気に過ごせるように体調管理に気を付けたいと思ひます。(N)
- ◆ 今年はトリ年! トリのように羽ばたくことのできる一年を目標に色々と取り組み頑張ります!(丸山)
- ◆ 健康一番!! 仕事と家庭を大事に笑顔で毎日頑張ります。今年こそは運動をしたいです。(snoopy)
- ◆ 健康に気を付けて、今年も元気に過ごしたいと思ひます。(A)
- ◆ 今年一年いつも笑顔で何事も前向きで頑張っていこうと思ひています。よい一年でありますように宜しくお願い致します。(YM)
- ◆ 元気に明るく、楽しい一年したいです。(M)
- ◆ 毎日笑って過ごせるように、一日一日を楽しみます!(ふあんきい)
- ◆ 皆様お互い健康に気をつけて1年すごしましょう(S)
- ◆ 健康第一、仕事もプライベートも充実した毎を送りたいです。(K)
- ◆ 今年は5回目の年女となります。暦がえに戻るので生まれ変わった気分仕事で頑張りたいと思ひます。(MK)
- ◆ 毎日元気に笑顔で1日1日が充実した日々を過ごせるようにしたいです。(K)

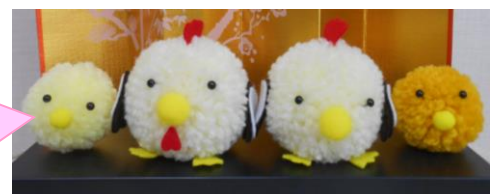
本年もスタッフ一同、皆様の健康をサポート致します。

どうぞ宜しくお願い致します。



- ◆ 体調管理に気を付けて、一年笑顔で元気に過ごしたいです。(A)
- ◆ 刀耕火種 星火燎原 活火激発 火樹銀花 (Kei)
- ◆ トリすぎ食べすぎにご注意を! 羽ばたく1年になるようがんばります。(W)
- ◆ 一日一日をていねいに生きる (by Kiki)
- ◆ 皆さんが健康で楽しい生活を送れるように手助けができればと思ひます。和顔愛語を心がけて診療します。(M, U)
- ◆ 色んな事に挑戦する一年にしたいです (Y)

手作りした干支の酉。  
受付で皆様のご来院をお待ちしております!



## 体がだるい・・・お正月疲れ解消のコツ！

お正月、食べては寝て・・・を繰り返していた人は、体がだるい、重いなどの疲れを感じているのではないのでしょうか？食べすぎて胃腸が疲れている上に、体内時計が乱れている可能性もあります。  
今回は、お正月をすっかり満喫した方へ送る疲労回復法を紹介します。



### 休み明けは病気になりやすい！？

お正月でしっかり休んだはずなのに、どうして辛いのか、その原因を探ってみましょう！

#### ■ 食べ過ぎによる体調不良

食べ過ぎた翌日、体が重くだるいという経験をしたことはありませんか？食べ過ぎると体は毒を出そうとします。そして、食べ過ぎると血液がドロドロになり、疲労回復力が低下すると言われています。



#### ■ 寝正月は、疲労感を増大！

週あけは、血圧が上がったり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなると言われています。原因は仕事に取り掛かるストレスや、週末のレジャー疲れが影響しているようです。寝正月だったという人は、仕事をしているときの生活リズムが崩れてしまい、体内時計が乱れている可能性もあります。

#### ■ 休み明けはこころも辛い！

休み明け、気分が憂鬱で仕事に身が入らずミスをしてしまって、更に憂鬱になった・・・なんて経験はありませんか？肉体的には好調でも、知性、感情、気力は不調であることがあります。このような状態で、休み明けの初出勤で仕事をする、疲労感はますばかり。徐々にリハビリしながら出社して欲しいです。ただし、会社でリハビリ出社は出来ませんよね。

⇒ では、どうしたらいいのでしょうか？ 体の調子を整えるコツを紹介します。

### お正月疲れ解消のコツ！！

お正月の疲れが残って、1月は仕事がかたどらないという経験はありませんか？お正月疲れを解消する方法を紹介。

#### ☆ 胃腸の休息日をとりよう！

食べ過ぎた人は、疲れた胃腸をいたわるために休息日を設けましょう。食事量を減らし、油濃い物、乳製品、カフェインを避けます。



#### ☆ 汗ばむくらいに歩いてみよう！

普段運動をしない人にとって、激しい運動は禁物。汗ばむ程度に運動しましょう。太陽の光に当たる外で過ごすのがお勧め。例えば、歩いて1時間程度のところへ初詣に行くなど。太陽の光は、夜間の眠りを深くしたり、体内時計を整えるので寝つきを良くするなどの効果があります。

#### ☆ 出勤イメージトレーニングを！

今日でいよいよ休みが終わる・・・という日にイメージトレーニング。仕事をしている自分の姿を想像し、「うまくいっている」「楽しい」などの前向きなことを考えましょう。

簡単ですが、お正月明けの疲労解消方法を紹介しました。



## 感染性胃腸炎について

岡山県に**感染性胃腸炎注意報**が出ています。

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原菌によって起こる、嘔吐・下痢をおもな症状とする感染症です。細菌や原虫などが原因となる場合がありますが、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染によるものが多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

感染経路・・・ウイルスが人の手などを介して、口に入った時に感染する可能性があります。

予防・・・1、最も大切なことは手を洗うことです。外出後・トイレ後、ご飯の準備前に、石鹸で手のひらや指先、指の間や爪の中を良く洗い、流水で1分ほどすすぎます。  
2、食品はしっかり加熱して食べる。生で食品は食べない。  
3、嘔吐物や下痢便にはウイルスが大量に含まれています。処理するときは、処理する人自身が感染しないように気をつけましょう。



感染性胃腸炎に感染してしまったら・・・

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、対症療法が中心です。小さなお子さんや高齢者の方は、嘔吐や下痢による脱水症状を起こすことがありますので、体調変化に注意し、早めに医療機関を受診して下さい。

食事は無理して食べず、症状が治まってきたら重湯やお粥から順番に消化に良い物を食べるようにしましょう。



## 研修を終えての感想

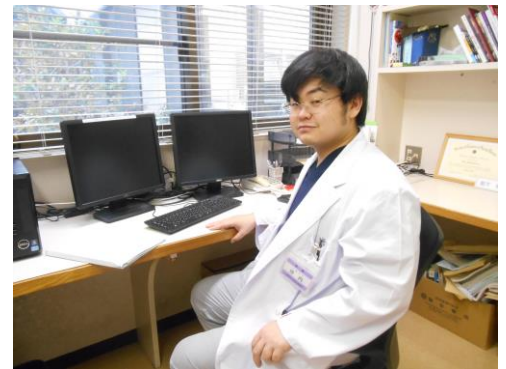
12月に研修をされた坪内 浩一先生の感想です。

研修医の坪内です。1ヶ月という短い期間でしたが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。皆様の中に僕が問診させていただいた方もおられると思います。その節はどうもありがとうございました。

僕は普段は川崎病院（現川崎医科大学総合医療センター）で研修させていただいています。むこうのような市中病院と奈義FCのような診療所では大きく勝手が異なり非常に新鮮でした。ファミリークリニックはまだ日本に普及していませんが患者さん中心の医療を経験できたのは非常に大きく、その中で皆さんと関わり勉強できたことはとても貴重なことだったと思います。

以前の僕は医術を勉強していると疾患を治すことばかりに躍起になってしまい患者さんが満足のいく医療をないがしろにしてしまっていた面もあったと思います。しかし、患者さんの心情を理解することの大切さを学べました。まだ、医師になって1年もたっていないこの時期にこういった医療を学べたことは医師人生において大きな意味があったと確信しています。

奈義の暮らしやすい環境や風光明媚な景色もあり、普段の生活や休日においても充実した研修ができました。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、津山中央病院の初期研修医が研修に来られています。



谷本 尚吾 先生  
(津山中央病院)  
1/4~1/14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。

## ラジオ出演のお知らせ



松下 明医師がFMつやま(78.0MHz)『おはようファミリードクター』に毎週金曜日朝8時10分から生放送で10分間出演しています。

みなさん是非聞いて下さい。

## 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。

### \*\*\*\*\*お知らせ\*\*\*\*\*

- 1月10日(火)～12(木)は賀来医師は不在です。
- 1月20日(金)は松下医師は不在です。



## ～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。



|    | 月                    | 火                    | 水              | 木                    | 金                    | 土   |
|----|----------------------|----------------------|----------------|----------------------|----------------------|-----|
| 午前 | 松下<br>辻川<br>上春<br>松坂 | 中山<br>和田<br>賀来<br>上春 | 松下<br>江口<br>賀来 | 賀来<br>中山<br>丸山<br>和田 | 辻川<br>上春<br>和田       | 交代制 |
| 午後 | 中山<br>賀来<br>上春       | 中山<br>上春<br>辻川       | 賀来<br>辻川<br>山内 | 休診                   | 松下<br>上春<br>和田<br>山内 | 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

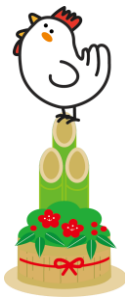
(木曜・土曜午後は休診)

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

|          |       |
|----------|-------|
| 1月 7日(土) | 松下・丸山 |
| 1月14日(土) | 大門・辻川 |
| 1月21日(土) | 賀来・和田 |
| 1月28日(土) | 中山・上春 |



### ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成29年1月14日と28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時です

### ●予防接種・乳幼児健診外来●

月・火・水・の15時～16時です。

金のみ14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

