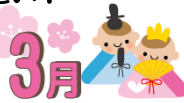


ファミリー便り

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



第138号
平成29年3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

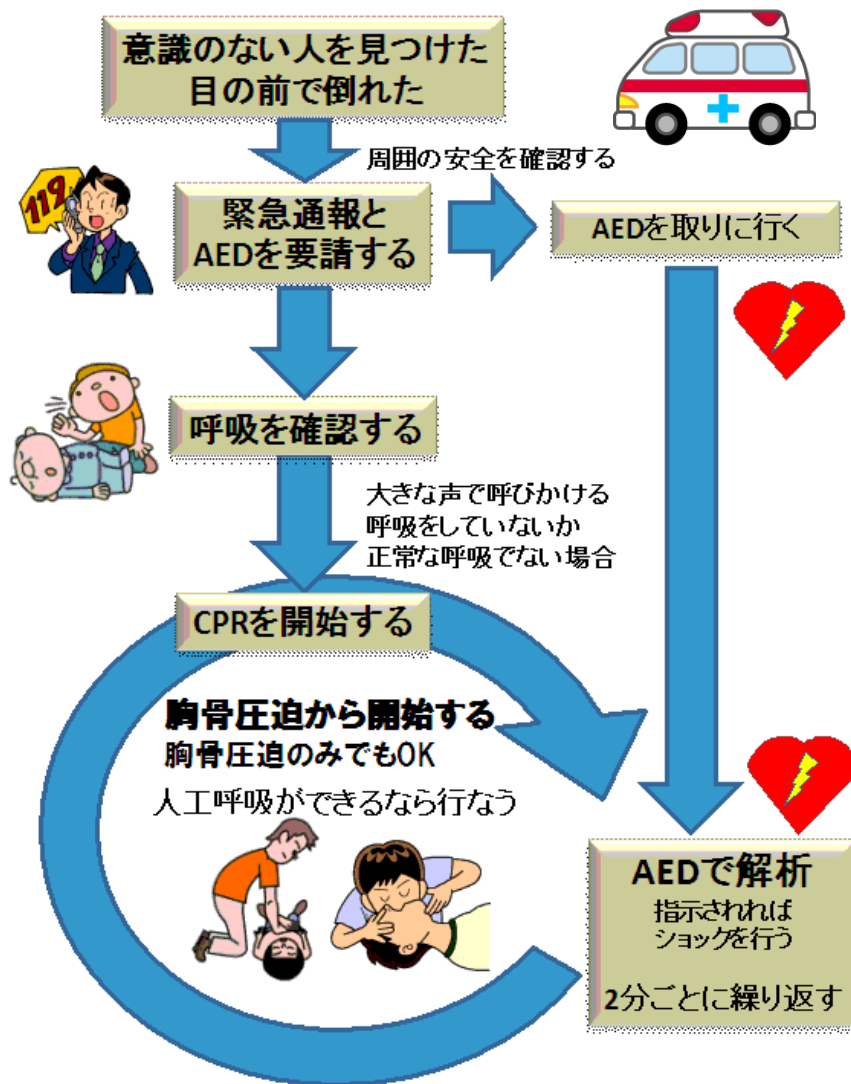
だんだん暖かくなってきましたね。
今月のお話は、一次救命救急 (BLS) です。皆さん、聞いたことがありますか？
先月号でも紹介をしましたが、毎年、当クリニックでは全職員で取り組んでいます。

もし、人が倒れているのを発見したら、皆さんはどうしますか？
うまく対応できる自信はありますか？
皆さんにもBLSについて是非知っておいていただきたいのでご紹介します。



一次救命救急 (BLS: Basic Life Support) って何？

一次救命救急 (BLS: Basic Life Support) とは、急に倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊や医師に引き継ぐまでの間に行う応急手当の事です。



皆さん、『BLSって難しそう!!』
という思いはありませんか？
そんな事はありません。
専門的な道具や薬品を使う必要は全くないので、正しい知識と適切な処置の仕方を知っておけば、誰にでも行う事が出来ます。



- 左図のように・・・
- 1、意識のない人を見つけた、目の前で倒れた
→周囲の安全を確認する。
 - 2、緊急通報とAEDの要請をする。
 - 3、呼吸を確認する。
→大きな声で呼びかける。呼吸をしていないか正常な呼吸でない場合
 - 4、CPR (心肺蘇生法) を開始する。

詳しい手技は難しいと思いますが、BLS (一次救命救急) の具体的な例として挙げてみました。

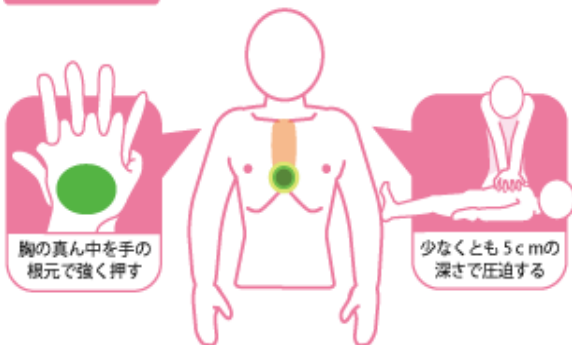
人間の脳は酸素を蓄える能力がないので、心臓が止まってしまったなら短時間で低酸素状態に陥り、元に戻らない状態に陥ります。その時に早く対処出来れば出来るほど、助かる可能性は高くなってきます。

つづいて、胸骨圧迫の方法と、AED（自動体外除細動器）の使い方についてです。
下記の図のようになります。

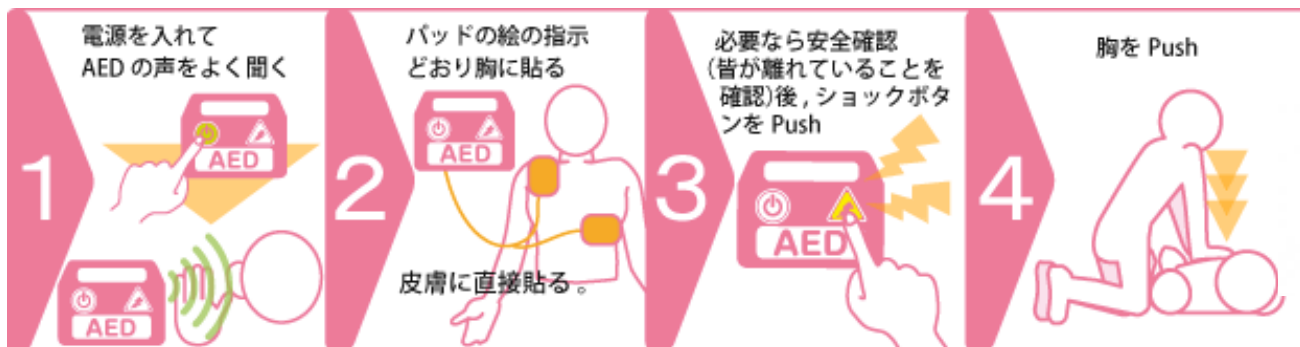
胸骨圧迫の方法

圧迫する位置 胸の真ん中、胸骨の下半分

圧迫の方法 強く、速く、絶え間なく圧迫



AED（自動体外式除細動器）



実際にBLSを学んでみたいと思われる方は、下記連絡先へお問い合わせ下さい。
消防士よりワンツーマンでBLSについて学ぶことができます。
お問い合わせ先：津山圏域消防組合 消防本部 警防課（0868-31-1252）まで



（参考文献：日本循環器学会のホームページより一部引用）

2月のクリニック



芋煮メニュー

- ・ 鶏しょうゆ味
- ・ 鶏みそ味
- ・ 豚しょうゆ味
- ・ 豚みそ味

奈義町の里芋も入れて4つの味を楽しみました！！

鬼は外 福は内 ~♪



2月は豆まきや芋煮会をして、スタッフの親睦を深めました。

芋煮会



インフルエンザ警報発令中！！

岡山県では、平成29年1月26日に「**インフルエンザ警報**」が発令されており、現在（H29.3.1）も発令中です。先月号に引き続き皆さんへお知らせします。

外出をする時にはマスクを着用して、帰宅時には、手洗い・うがいをして予防をしましょう。十分な睡眠、バランスの取れた食事を取るようし、抵抗力をつけましょう。体調が優れない時には、医療機関へ受診をして相談して下さい。



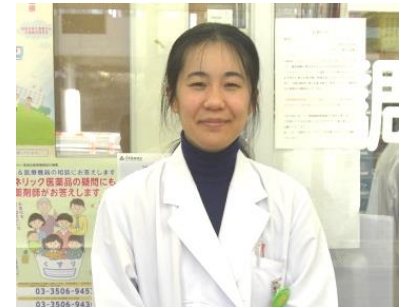
(参考：岡山県ホームページより一部引用)

研修を終えての感想

(マスカット薬局奈義店薬剤師 河南真依さんから)

こんにちは。地区により残雪の多少はありますが、日差しや風に春の気配を感じることも増えて参りました。マスカット薬局奈義店薬剤師の河南真依と申します。家庭医療専門薬剤師レジデント第2期生として奈義ファミリークリニックで週1、2回研修させて頂いていました。診察の前に別室でお話を伺わせて頂いたり、診察に同席させて頂いたり、あるいは訪問診療の見学でご自宅へお邪魔させて頂いたりなど、皆様が大変お世話になりました。心ならずもご迷惑をお掛けしてしまうことがあったと存じますが、それでもなお貴重な学びの機会を与えて下さいまして本当にありがとうございました。

この研修の目的は、先生方がどのように病気を診断、治療なさるかその考え方を学び、薬局で健康のご相談により適切に対応できるようになったり、在宅訪問で体調をきちんと理解して医療機関と情報を共有できるようになったりすることで、薬局からご提供する医療の質を高めることです。まだ道半ば、皆様から目に見える変化は少ないかもしれませんが、一步一步向上を積み重ねていっております。更に地域の皆様の健康にお役に立てますよう、後半の研修も頑張ってお参ります。



寒さの折、インフルエンザの流行もあります、どうぞご自愛ください。

(川崎医科大学総合医療センター研修医 道田将章さんから)

2月の間、奈義ファミリークリニックで研修させて頂きました、川崎医科大学総合医療センター研修医の道田将章と申します。雪解けの水もようやくぬるみ、春の訪れを感じます。皆さまお変わりございませんか？私は普段岡山市で生活しているため、雪とはほぼ無縁の生活をしておりますが、出身が鳥取県鳥取市ということもあり、雪で白く染まる奈義の景色にどこか懐かしさを感じていました。

奈義ファミリークリニックでは、その名の通り、赤ちゃんからお年寄りまで、年齢性別、病気の種類を問わず家族全員の健康問題に関して幅広く対応する「家庭医療」を実践しています。そんな奈義ファミリークリニックでの外来診療や訪問診療を通して、患者さんの生活・想い・家族背景などを考慮し、その方が求めていること、どうありたいのかを考え適切な治療を行っていくことの大切さを学ぶことができました。普段の研修先では、検査機器に恵まれているがゆえに疾患に囚われすぎている面がありましたので、この経験は大変貴重になりました。

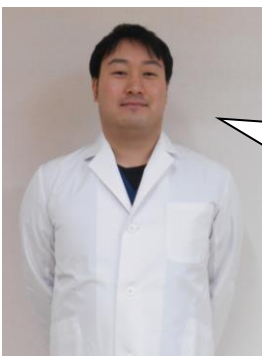
3月からは、岡山市内での研修に戻るようになりますが、奈義町の方々、クリニックのスタッフのみなさんから学ばせていただいた事を糧に今後の研修も精進して参ります。何かと忙しい季節の変わり目かと思いますが、どうぞ皆様無理せずお体を大切にしてください。

1か月という短い間でしたがありがとうございました。



研修医・研修生の紹介

今月は、川崎医科大学総合医療センターの初期研修医が研修に来られています。



近藤 健介 先生
(川崎医科大学総合医療センター)
3/1～3/31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
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1.0分間出演しています。

みなさん是非聞いて下さい。



予防接種についてのお知らせ

接種時の安全管理のため平成29年2月1日より予防接種(季節性インフルエンザを除く)は原則として完全予約制とさせて頂く事になりました。ご予約がない場合、当日の接種が出来ない事がありますので詳しくはスタッフにお問い合わせ下さい。

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*****
- ・辻川医師は、3月1日(水)～3日(金)は不在です。
- ・上春医師は、3月6日(月)～8日(水)は不在です。
- ・松下医師は、3月24日(金)～29日(水)は不在です。
- ・和田医師は、3月27日(月)～30(木)は不在です。

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

3月 4日(土)	賀来・和田
3月11日(土)	大門・中山
3月18日(土)	松下・上春
3月25日(土)	中山・山内



～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 辻川 上春 松坂	中山 和田 賀来 上春	松下 江口 賀来	賀来 中山 丸山 和田	辻川 上春 和田	交代制
午後	中山 賀来 上春	中山 上春 辻川	賀来 辻川 山内	休診	松下 上春 和田 山内	休診

●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成29年3月11日と25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・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

