

# 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147号  
平成29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



今年もあとひと月となりました。早いですね。  
先月は雨や台風、広戸風が吹いたりして町内でもかなりの被害が出ました。皆さん片付けが大変だったのではないのでしょうか。お疲れもでているのではないのでしょうか？  
今回は、その「疲れ」についてお話します。



## Q 疲労ってどんなもの？



実際の疲労には 「生理的疲労」と「病的疲労」 2種類があります。

### ● 生理的疲労

人間には仕事や家事、余暇のスポーツなどの活動を行うと、必ず休養が必要になります。逆に、何日も休みなく活動を続けることが出来たら、人間は生命や健康を維持する事が出来なくなるでしょう。疲労があるからこそ、人間はさまざまな刺激に順応し、日々安定した生活を送ることができるわけです。

つまり、人間が健康を維持するための防御反応が「生理的疲労」なのです。これには肉体的な疲労だけでなく、精神的な疲労も含まれます。

### ● 病的疲労

病的疲労には、基礎疾患がハッキリしている疲労と、基礎疾患のない疲労があります。

#### 1 基礎疾患がハッキリしている病的疲労・・・

病気の症状として疲労が現れるもの。基礎疾患としては、心臓病、気管支喘息、肝炎、貧血、代謝性疾患、筋肉疾患、各種の感染症、ガンなど。

#### 2 基礎疾患のない病的疲労・・・

「慢性疲労症候群（仕事や家事、スポーツなどによる活動量と休養のバランスによって起こる）」、精神的な原因によるうつ病、などがある。

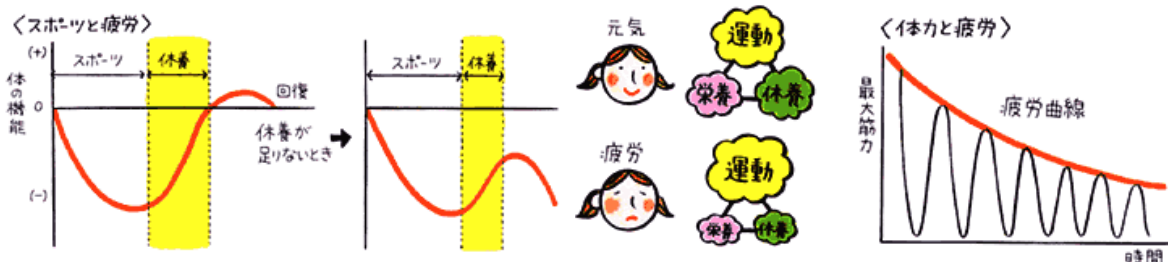


## Q 疲れやすいのはどんなとき？

栄養と休息が足りないとき、ストレスがあるときに疲れやすくなり、次のようなケースがあげられます。

- 1 風邪を引いているときや、精神的・肉体的にストレスが加わっているとき
- 2 体を動かした度合いと栄養、休養のバランスがとれていないとき
- 3 栄養や休息が十分でなく、それ以上に動いたとき

また、身体を動かしたあとに、休養をとるタイミングも疲労と関係します。仕事や家事、スポーツをすると、時間とともに体の機能や体力は低下していきますが、横になったり、リラックスして休養をとることで、体の機能は回復します。こうして休養を上手にとることによって、作業能力は向上していくのです。逆に休養が足りないと、体力はどんどん落ちていくことになります。



## Q 体の疲れの回復に有効な体操は？

だれにでも簡単にできて、疲労回復に高い効果を得られるのが、ストレッチです。仕事や家事、スポーツなどで体を動かす前の準備運動に、また体を動かした後の整理運動にもおすすめです。はずみをつけたり、痛くなるまで伸ばすと筋肉を硬くするので、静かに行うのがポイント。「今、肩が伸びているな」というように、ストレッチしている部位に意識を集中させて、伸びていることを感じとるようにしましょう。

### ● ストレッチの手順

- 1 最初は楽な伸びで、10～30秒間、姿勢を保ち、リラックスさせる。
- 2 1よりやや張りを感じる強さの伸びを10～30秒間、保持する。
- 3 きついと感じたら、伸びを元に戻す。



#### A 全身のストレッチ

仰向けに寝て、つま先まで伸ばし、両腕を真上に伸ばす。全身を伸ばしながら、腹部を薄くするようなつもりで腹筋を締める。



#### B 肩のストレッチ

四つんばいの姿勢から、両腕を伸ばして前方に出し、お尻を引くようにしながら両肩を押し下げる。頭は床につける。



#### C 肩と脇腹

片腕を曲げて頭の後ろに構え、もう一方の手で肘を引っ張る。



#### D 脇腹

両腕を頭の上で交差させて手のひらを合わせ、両肩を頭の後ろで近づけるように、両腕をまっすぐ上に伸ばす。



#### E 胸と肩

両手を後ろで組んで体から離し、両腕を近づけるようにする。



#### F 鼠径部a

床に座って両足の裏を合わせ、両手でつま先をつかむ。腰からゆっくり上体を曲げ、視線はまっすぐ前方に向ける。



#### G 鼠径部b

仰向けに寝た姿勢で、ひざを曲げて両側に倒す。体の力は抜いて、引力で引き下げられるだけでいい。



#### H 太ももの裏側と腰

座って、片足をひざの力を抜いてまっすぐ伸ばす。もう一方の足を曲げて、足の裏を伸ばした足の太ももの内側につける。上体を腰から軽く前傾させ、両手で伸ばした足首をつかむ。つま先は垂直に立てておく。



#### I 腰

ゆっくり後転しながら、足を頭の上方へもっていき、手で腰を支える。

★ 年末にかけて、仕事や家の事で忙しくなる時期です。疲れもたまってくると思いますが体調を整えて新しい年を迎えましょう。

なにか、体調が悪くなるようなことがありましたら受診して下さい。

(セルフドクターホームページ 一部引用)

## テレビ出演のお知らせ

岡山県保健福祉部医療推進課 広報番組、「最期まで自分らしく～伝えよう、あなたの思い～」に松下明医師が出演致します。みなさま、是非ご覧下さい。

### RSK放送

本放送：12月2日(土) 16:00～16:54

再放送：12月3日(日) 24:50～25:44

P R: 11月14日・21日・28日(火) 22:54～23:00



当クリニック所長の出演あり！  
奈義町の紹介あり！

～ぜひご覧くださいね～



## 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（土）まで、年始は1月4日（木）から診察しています。

★日本原病院（0868-36-3311）へ『奈義ファミリークリニックがわかりつけです』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.cqj.pref.okayama.jp/](http://www.cqj.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

### \* インフルエンザ予防接種ワクチンについて \*



インフルエンザの予防接種を先月より開始致しましたが、現時点ではインフルエンザワクチンの入荷が全国的に不足しております。当院での接種もワクチンの在庫の関係でお受け出来ない時もありますのでご注意ください。接種をご希望の方は、スタッフにお尋ね下さい。



### \* 医師紹介 \*

12月から来年3月まで毎週木曜日の外来を担当します田中道德先生です。

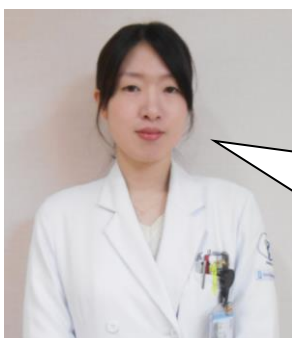
田中先生の自己紹介は来月号に掲載致します。

皆さん宜しくお願い致します！



## 研修医の紹介

今月は、岡山大学病院の研修医が研修に来られています。



井上 佳苗 さん  
(岡山大学病院)  
12/4~12/30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。



## ～病児・病後児保育室「コアアのお医者さん」～

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ください。

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。

\*\*\*\*\* 休診のお知らせ \*\*\*\*\*

- ・山内医師は、12/1（金）の外来は休診です。
- ・12/23（土）は、祝日の為休診します。
- ・12月31日（日）～1月3日（水）は年末年始の為休診します。ご了承下さい。

もしも年末年始に体調を崩してしまった時には、日本原病院（36-3311）が当番医以外の日も対応可能です。その際には電話をして『奈義ファミリークリニックがかかりつけです』とお知らせの上、ご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 和田 上春 松坂	中山 和田 上春	松下 中山 江口 上春	賀来 中山 丸山 辻川 田中	賀来 上春 中山	交代制
午後	中山 賀来 松坂	中山 和田	中山 和田 上春 辻川	休診	松下 上春 和田 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

12月 2日（土）	賀来・中山
12月 9日（土）	松下・和田
12月16日（土）	賀来・丸山
12月23日（土）	休診
12月30日（土）	中山・和田



### ●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成29年12月2日と16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・火・水・金の15時～16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を忘れた場合、接種ができないことがありますので、必ずご持参下さいませようお願い致します。



### ●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

