

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/>

6月

第153号

平成30年6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 山内 岡 三浦



梅雨の時期になりました。蒸し暑くてダルダル、長雨でうつうつ。
体調不良になりやすい時期でもあります。
今月は『梅雨時に多いリスクと対策について』です。



リスク 1：蒸し暑さと梅雨寒の寒暖差に体がついていけない！

1年のうち、春に次いで気温差が激しく体調を崩しやすいのが梅雨どきと秋の長雨の時です。梅雨時は梅雨前線の北側に入ると気温が下がって「梅雨寒」になり、梅雨前線の南側に入ると一気に蒸し暑くなります。人間は気温の変化に1週間程で順応します。たとえば梅雨寒が続くと、体がそれに慣れてきますが、突然暑くなるとそれに体がついていけず、体調を崩す原因になります。特に、梅雨寒の日リウマチや関節痛、喘息発作が増えるので要注意です。

対策：気温変化5℃＝洋服1枚の備えあれば憂いなし

気温が5℃下がれば、衣服が1枚余分に必要です。でも、前日との気温差が10℃近くあるという予報が出ていても、いきなり2枚も余分に服を着る人はまずいません。1枚足らなければ、当然体が冷えることになり、体調不良につながります。急な気温の変化から体を守るためには、サッと羽織れる薄手のジャンパーやカーディガン、女性ならストールなど、簡単に脱ぎ着できるアイテムを常に携帯しましょう。



リスク 2：汗が渴きにくい梅雨時は熱中症の危険度大！

人間の深部の体温は37℃位ですが、皮膚の温度は33℃程です。人間は病気と闘う際、免疫細胞が活発に働く38℃位に体温が上がりますが、病気でもないのに体温が上がるのは体にとって障害となります。これがいわゆる熱中症です。梅雨どきは、体温を下げるために汗をかいても乾きにくく、熱が逃げにくくなってしまい、熱中症のリスクが高まります。汗をかいたための水分は血液によって運ばれますが、末梢の血液が増加すると、脳の酸素が減って片頭痛の原因になります。また、蒸し暑いと皮膚の表面にどんどん血液を送り込むために、心臓にも負担がかかります。

対策：冷却ポイントは首回り。汗をぬぐって、熱を飛ばす！

命にかかわる危機を伴う事もある熱中症を防ぐには、エアコンで温度や湿度を下げるのが一番です。エアコンによる冷房病を嫌う方は、扇風機やうちわで皮膚の周りの熱気を風で飛ばすだけでも効果があります。特に頸動脈のある首を集中的に冷やすのが効果的です。首回りにベタベタ張り付く汗を、蒸発しやすいアルコール成分の入ったウェットティッシュや、水で濡らしたハンカチなどでこまめにふき取るだけでも体温を下げる効果があります。梅雨どきの外出時には扇子やウェットティッシュを携帯するようにしましょう。



リスク 3：どんよりじめっと暗い日が続くとうつ傾向に！



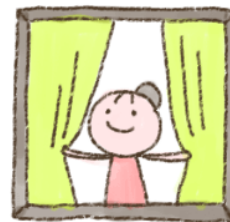
通常、眠っている間は副交感神経が優位で、朝明るくなって目覚めると交感神経が優位になるのですが、梅雨どきは朝も厚い雨雲がかかって暗い日が多く、切り替えがうまくいかなくなります。曇りの日は、晴れの日より屋間に気温が上がらないことも多く、交感神経と副交感神経のバランスが悪くなっていて、自律神経失調症になりやすくなります。

さらに、日照時間の少ないどんより暗い日が続く、じめっとした湿気によるストレスも多い梅雨どきは、健康な人でも気分が落ち込み、うつ病が増える時期です。

対策：雨曇り日でも室内をピカッと明るく！

自律神経失調症やうつ病を防ぐ方法として、まず、朝起きたらカーテンを全開にして室内に光を取り込み、それでも曇っていて暗かったら部屋の電気も点けて、「朝だよ！」と体に認識させましょう。

暗い日が続く梅雨どきは、できるだけ室内を明るくするのがポイントです。



* 梅雨というあまり良いイメージはないですが、この時期にできる事もあるのではないのでしょうか。上手に過ごして夏を迎えましょう。

(元氣通信 YOMEISHU より一部引用)

家庭医療専門薬剤師レジデンシープログラムのご紹介

家庭医療専門薬剤師レジデンシープログラムを開始させていただき5年目を迎えました。

現在、奈義ファミリークリニックでは家庭医療専門薬剤師レジデント1名（山崎桃子）とマスカット薬局奈義店薬局長の小川壮寛がお世話になっております。山崎は1年間の、小川は半年間の研修を行いますので、みなさま、よろしくお願ひいたします。

家庭医療専門薬剤師レジデンシーとは、①「臨床推論に基づき、受診勧奨トリアージ」が行える薬剤師を育成する、②「適切な薬物療法を提供できる」薬剤師を育成する、の2つを目的にしております。4領域33項目の到達目標を特徴としており、4年間の研修を行います。このうち、1年間は奈義ファミリークリニックで週1日の研修をさせていただきます。家庭医療専門薬剤師レジデントはマスカット薬局の薬剤師で、保険薬局に勤務しながらの研修になります。奈義店、日本原店、湯郷店をローテーションしながら勤務をいたしますので、店舗で見かけた際にはお気軽にお声掛けいただければと思います。

「臨床推論」は薬局での一般用医薬品（OTC）の販売時に活用し、医師の診察を受けたほうがいいのかどうかの判断——受診勧奨トリアージ——に活用します。「適切な薬物療法」は医師の処方箋に基づく治療において、適切な薬剤と説明により、効果をより高く、副作用をより少なくすることに活用します。また、できるだけ処方薬の数を少なくできるような工夫やアドバイスをさせていただきます。

家庭医療専門薬剤師レジデンシーは、岡山家庭医療センターで行われています家庭医療後期研修を参考にさせていただいており、家庭医療を専門とする薬剤師育成を行います。奈義ファミリークリニックの先生方と同様、ご家族を含めた視点での医療を提供したいと考えておりますので、よろしくお願ひいたします。

こんにちは。マスカット薬局奈義店薬局長・管理薬剤師の小川壮寛です。

4月から9月までの半年間、家庭医療専門薬剤師レジデントと共に、家庭医療専門薬剤師の研修をさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

家庭医療専門薬剤師の指導者としてレジデントが受ける研修をそのまま実践させていただき、自身のレベルアップと共に研修レベルの向上を図っていきたく考えています。

予診を担当させていただきました折には、ご迷惑をおかけしてしまうかもしれませんが、精いっぱい研修を行いたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。



マスカット薬局の薬剤師 山崎 桃子と申します。

4月から週1回研修をさせて頂いています。

患者さんが薬局にいらっしゃる前、クリニックではどのような話をされているのか。など勉強させて頂き、幅広く対応できるようにしていきたいと考えています。

地域のこと、方言などまだまだ知らない事がありますので教えて頂けたらと思っています。

どうぞよろしくお願い致します。



研修を終えての感想

《木原琢也先生（鳥取大学医学部付属病院）より》

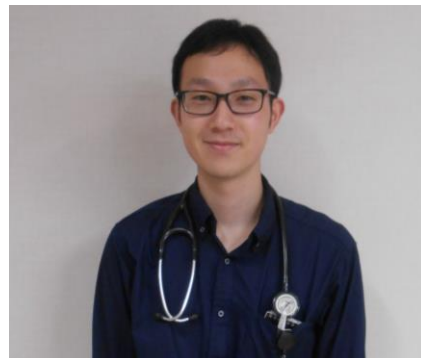
こんにちは。鳥取大学医学部付属病院の初期研修医2年目の木原琢也です。地域医療研修として1か月間を奈義ファミリークリニックで研修させていただきました。

外来では問診や診察、訪問診療では同行するだけではなく診療する機会を頂きました。それ以外にもケアマネ研修、訪問看護研修、薬局研修などここでしかできない貴重な経験をたくさんさせて頂きました。この研修を通して地域の生活に密着した奈義ファミリークリニックの医療を肌で感じることができました。その際には多くの患者さんやそのご家族、利用者さんにご協力頂きましたことに、本当に感謝しています。

山陰の気候と違い、カラッと晴れた気持ちの良い天気や、那岐山のある美しい景色や田園風景、美味しいごはんなど、奈義を満喫できた楽しい1か月間でもありました。

今後は大学病院に帰り研修を続けますが、ここで経験したことや学んだことを生かし、患者さんの伝えたいことに常に耳を傾け、退院後の日常生活を考えながら診療できる医師になりたいと考えております。

地域医療研修は皆様のご協力を頂き、かけがえのないとても充実したものでした。改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。



《安藤圭汰さん（川崎医科大学6年生）より》

私はこの度、川崎医科大学6年生の選択実習として奈義ファミリークリニックに1か月お世話になりました。実習の中で外来見学に付かせてもらい、様々な患者さんの診察について勉強することで教科書的な知識ではなく実践的な知識を身に付けることが出来たと感じました。

また、地域医療の側面としての、学校健診や自衛隊の健診などにも参加させてもらい、健診を見て内容を把握するだけでなく、地域における家庭医の役割を理解していくことが出来たと感じました。一方で自分の中の課題として、乳児や小児の診察を見学する際に泣いている子や不安を感じている子に対して上手に意思疎通を行うことが出来ないことがあったので、子供に安心感を与えるような医師になるにはどうしたらいいのかという視点を持って、これからも患者さんとの関わりと医学について勉強していこうと思います。



クリニックより

● 心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証をお持ちの皆様へ ●

平成30年7月より、心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証が新しく更新されます。受給者証をお持ちの方は、7月からは受診をされる際に有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。

● 予防接種予約時間の変更のお知らせ ●

平成30年4月から金曜日の予防接種の予約時間を14時からとさせて頂いておりましたが、今月6月15日より、予防接種の予約時間が15時からに変更となります。今後は月・火・水・金とも15時からの予約時間となりますので皆様宜しくお願い致します。



研修医・医学生の紹介

今月は、川崎医科大学6年生の医学生が見学に来られています。



松葉 樹梨 さん
(川崎医科大学6年生)
6/4~6/29まで研修されます。



医師の診察前後に、研修医・医学生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。

***** 休診のお知らせ *****

- ・浦波医師は、6月13日(水)午後外来は休診です。また、6月22日(金)から7月4日(水)までの外来は医師が不在の為休診となります。
- ・丸山医師は、6月14日(木)の外来は休診です
- ・松下医師は、6月15日(金)の外来は休診です。
- ・6月16日(土)は、学会参加の為休診します。ご了承下さい。

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

6月2日(土)	賀来・田中
6月9日(土)	松下・山内
6月16日(土)	休診
6月23日(土)	山内・上春
6月30日(土)	賀来・田中

～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 浦波 松坂	和田 浦波 上春	松下 山内 江口 上春	丸山 山内 羽田野	賀来 上春 山内	交代制
午後	山内 賀来 上春 松坂	山内 浦波 田中	山内 浦波 田中	休診	松下 浦波 賀来	休診

●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成30年6月9日と23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・水は15～16時、

6/8までの金は14時～15時、

6/15以降の金は15～16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

