

奈義ファミリークリニック

ファミリー便り



平成が終わり、新しい時代のスタートです！

第164号

令和元年5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 町田



4月から新体制での診療が始まりました。家族単位でのかかりつけ医（家庭医・総合診療医）として精一杯頑張っていきたいと思います！今年度も皆様の待ち時間を減らす努力をいっそう頑張りたいと思います。熱のある患者さんや、体調が悪く処置室で休みたい患者さんは遠慮なく受付や看護師に遠慮なくお申し出ください。

内科・小児科に関わらず、整形疾患、皮膚疾患、精神疾患（不眠、気持ちの落ち込み、不登校ぎみ、物忘れなど）と幅広い健康問題に対処できるようにしていますのでお気軽にご相談ください。

新年度も地域の皆様の困りごとに対応できる体制で挑みます。外来だけでなく24時間体制の往診・訪問診療も行なっていますので、病院から退院後など自宅での療養が必要な場面がありましたら、ぜひお声がけ下さい。

全国的に家庭医・総合診療医の教育は注目を受けております。当院にも多くの医学生や初期研修医など外部から見学・研修に来られますが、予診などご協力をお願いする場面もあるかと思っております。可能な範囲でご協力をお願い致します。

奈義ファミリークリニック所長 松下 明





快適な睡眠の秘訣



5月になり、会社、学校と新しい環境にはなれましたか？ 夜、疲れているのに眠れていない！なんてことはありませんか？ 今月は快適な睡眠の秘訣についてお話しします。



体内時計のメカニズム

人間の体内時計は、目が覚め、日光を浴びてから約15～16時間で眠気が表れるようにプログラムされています。早起し、しっかりと日光を浴びるか、部屋を照明で明るくすることが、その晩の快眠につながります！

快眠のための入浴方法



寝る前の入浴は、ぬるいお湯にゆっくりと入りましょう。どうしても熱いお湯に入りたい場合は、就寝前の入浴を避けるのが良いでしょう。熱いお湯は覚醒を促し、なかなか寝付けなくなります。

快眠につながる食べ物/飲み物



快眠のためには、基本的に就寝前の食事は禁物です。

お腹が空いた時は、ホットミルクをカップ1杯飲むのが良いでしょう。

牛乳に含まれるトリプトファンという成分が、体内で睡眠物質に変わり、眠気を誘います。

室内の明るさ



寝るときの明るさの好みは人それぞれですが、一般的には足元が確認出来る程度、約30ルクス以下が良いそうです。また、遮光カーテンで朝日を遮断してしまうと、身体が朝日を感じられません。寝起きの悪い方は、カーテンに少し隙間を開けておくのが良いでしょう。

温度と湿度



快眠のための寝室の温度を冬は18～20℃、夏は25～27℃にするのが適当です。湿度は50～60%が理想的です。寝る前にエアコンなどで温度調節をしておくのが良いでしょう。

室内の色彩



ブルー系の色で寝室をまとめると、脳内のアルファ波が活性化され、リラックスして睡眠を誘発する効果があります。また、ベージュ系の色も気分を落ち着かせます。

(引用：健康豆知識・季節の健康情報より)



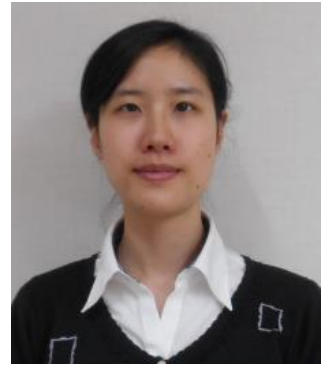
快眠は健康の原点です。しっかり睡眠をとって明日も元気に頑張りましょう。

医師紹介 総合診療専門医プログラム専攻医:川口満理奈 先生(医師3年目)

はじめまして、医師3年目の川口満理奈と申します。2019年4月から7月まで毎週木曜日に外来を担当させていただくこととなりました。

岡山市内出身で、大学生時代に所長である松下明先生と出会い、その縁でこの春から奈義ファミリークリニックにやってきました。津山で生活をはじめたばかりで、まだまだこの地域について知らないことばかりなので、皆さんから奈義のいいところを教えてくださいましたら嬉しいです。

病気だけでなく日常の困りごとを気軽に相談できる医者を目指しています。新米で至らないことも多々あるかと思いますが、誠心誠意頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



学会に行ってきます



第10回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会が国立京都国際会館（京都市）にて開催されます。クリニックの医師も参加するため、開催期間中の5月18日（土）の診療は休診とさせていただきます。

また今回はWONCA APR（世界家庭医機構アジア太平洋地域学術総会2019年）という国際学会が同時開催となります。そちらの関係で、イギリスから留学生がクリニックに見学に来ることになりました。

研修日：5月9日（木）～16日（火）
英国家庭医療研修医：レベッカさん

よろしくお願いいたします！



5月18日（土）は医師の学会参加のため、休診とさせていただきます。ご了承ください。

学生さんが実習に来ます

川崎医科大学より、学生さんが4週間の実習に来られます。

川崎医科大学6年生 本間 健一さん

よろしくお願いいたします。



診療情報

今月の担当医

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------|
| 午前 | 松下 村田 田中 中西 | 田中 中西 齋藤 | 松下 山内 江口 中西 | 山内 田中 丸山 川口 | 賀来 田中 中西 | 交代制※ |
| 午後 | 山内 村田 丸山 | 中西 羽田野 山内 賀来 ※隔週 | 山内 田中 羽田野 | 休診 | 松下 田中 中西 齋藤 | 休診 |

- 松下医師の診察は**完全予約制**です。
- 山内医師と賀来医師の火曜午後の診療は隔週となり、5月の診療担当日は**5月7日：山内、14日：賀来、21日：山内、28日：賀来**となっています。
- 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。
- 5月2日(木)**は祝日ですが、**通常通り診療**いたします。(午後は休診です)
- 5月3日(金)・4日(土)・6日(月)**は祝日のため休診となります。

※土曜日の外来予定 *変更する場合があります

| | |
|----------|-----------------------|
| 5月4日(祝) | 休診 |
| 5月11日(土) | 山内・羽田野 |
| 5月18日(土) | 学会のため 休診 いたします |
| 5月25日(土) | 松下・田中 |

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。

予防接種・乳幼児健診外来

月・火・水・金 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。



ラジオ出演のお知らせ

FMつやま (78.0MHz)
「おはようファミリードクター」
毎週金曜日朝8時10分～



松下 明 医師が生放送で
1.0分間出演しています。
みなさん是非聞いて下さい。

FMつやまにて質問も大募集中です

奈義ファミリークリニック内 ～病児・病後児保育室のご案内～

病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」

奈義町在住のお子さん(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、当院ホームページ
をご覧くださいか、スタッフや
奈義町保健相談センター
(☎36-3700)
にお気軽にお尋ね下さい。



日本原病院からののお知らせ

日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

令和元年5月11日(土) 午前中
令和元年5月18日(土) 午前中
※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

日本原病院 眼科(皆川 香織 医師) 要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口
もしくは電話(電話0868-36-3311)にて
予約可能です。

| 受付時間 | 診療時間 | 診療曜日 | |
|------------|------------|------|-------------------|
| | | 火 | 金 |
| 10:00 ～ | 10:30 ～ | ○ | 第2・4 金曜日 のみ |
| 11:30 ～ | 12:00 ～ | | |
| 14:30 ～ | 15:00 ～ | ○ | 第2・4 金曜日 のみ |
| 17:30 ～ | 18:00 ～ | | |