

ファミクリ便り

5月

第176号

令和2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
奈義町豊沢 292-1
電話 0868-36-3012
Fax 0868-36-6435
編集長：松下明



感染症対策の基本「手洗いと、マスクの扱い方」

最近のニュースでは毎日「コロナウイルス」が取り上げられ、心配されている方が多いと思います。生活環境が変わったり、気温の変化も大きいこの時期は体調も崩しやすく、風邪などにもかかりやすくなります。今回は感染症対策の基本「手洗いとマスクの扱い方」について取り上げたいと思います。



- ・**手洗いのタイミング**：外出先から帰ったとき・調理の前後・食事前など
- ・**手洗いの前に**：爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しましょう。

正しい手の洗い方

引用：厚生労働省コロナ対策パンフレットより

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

引用：SARAYAホームページより

- ◆指先・親指・指の間・手首などが洗いにくい場所です。意識してしっかり洗ってみましょう。
- ◆「30秒以上」の手洗いが目標です。「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うとちょうど良いそうです。砂時計やタイマーで測ってみることもお勧めです。



洗い残しが青く光っています



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考：Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

マスクの扱い方

- ・**装着する時**：鼻と口の両方を覆います。できるだけすき間ができないように付けましょう。
- ・**装着中**：マスクの表面は触りません。触ったときにはすぐに手を洗いましょう。
- ・**外すとき**：耳にかけるゴムの部分を持って外します。マスクを触ったらすぐに手を洗いましょう。



寝不足や疲れも感染症にかかりやすくなる原因です。規則正しい生活と食生活にも気を付けましょう！

5月の診療情報

【午前】受付時間- 8:30~12:00 (診察時間:9:00~12:30)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察時間:16:00~18:00)

※木曜・土曜の午後は休診
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。

5月18日~
新体制

丸山先生が奈義ファミリークリニックに異動になります



5月18日より丸山淳也医師が奈義ファミリークリニック固定となり、診療を再開いたします。
また4月より、江口智子医師・上春美奈医師は湯郷ファミリークリニック固定での診療とし、奈義での診療を休止しております。

皆さまには突然の予約変更や診療再開など、多大なご迷惑やご心配をおかけする形となり申し訳ございません。当院スタッフ一同、できる限り皆様の負担にならないように努めていく所存でございますので、気になること、心配なことなどございましたら、お気軽にお申し付けください。

感染症予防の重要性を鑑み、医師の移動を最小限にとどめる方針としています。ご理解の程何卒宜しくお願い申し上げます。

今月の担当医

5月18日からの担当医表です
(変更になることもあります)

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 丸山 村田 川口	羽田野 川口	松下 丸山 羽田野 川口	丸山 田中 村田 羽田野	村田 田中 羽田野 川口	交代制※
午後	丸山 田中 村田 羽田野	丸山* 田中 羽田野* 川口	村田 田中 羽田野* 川口	休診	松下 丸山 村田 川口	休診

土曜日の担当医

*変更になることもあります

5月 2日 (土)	松下・川口
5月 9日 (土)	松下・羽田野・杉山
5月 16日 (土)	田中・川口
5月 23日 (土)	丸山・羽田野・杉山
5月 30日 (土)	丸山・川口

- ◆松下医師の診察は完全予約制です。
- ◆丸山医師の火曜午後の診療は隔週です。
(5月は19日が診療日)
- ◆羽田野医師の火曜・水曜午後の診療は隔週です。
(5月は20日⊕・26日⊕が診療日)
- ◆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。

予防接種・乳幼児健診外来



月・火・水・金 15~16時 ※要予約

栄養指導



現在クリニックでの栄養指導をおやすみしています。日本原病院にご紹介させていただきますので、ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

~ 松下 所長がラジオに出演しています ~

FM津山「おはようファミリドクター」

毎週金曜日朝8:10より10分間、生放送で皆さまからの質問にお答えしています!

日本原病院 からのお知らせ



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、受付窓口または電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

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



日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

令和2年5月9日(土) 午前中
令和2年5月23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時まで