



清風会

奈義ファミリークリニック

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110号
平成26年11月4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 岡 三浦

寒くなってまいりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今月は、インフルエンザについてのお話をしたいと思います。



● インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。

インフルエンザにかかると38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状などもみられます。

高齢の方、妊娠中の方、乳幼児がインフルエンザにかかると、気管支炎、肺炎などを併発し重症化する事があります。

● インフルエンザの感染予防策について

感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」の2つがあります。

インフルエンザがどのようにして感染するのかをしておきましょう。

インフルエンザを予防する為には、こうした感染経路を絶つことが重要です。

● インフルエンザの予防について

最大の予防法は、流行前にインフルエン

ザワクチンを受けることです。

ワクチンの接種で、インフルエンザに感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状で済むことが証明されています。

飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

● インフルエンザから身を守るために日常生活における予防方法について

1. 栄養と休養を十分取る。体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
2. 人ごみを避ける。病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
3. 適度な温度、湿度を保つ。ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
4. 外出後の手洗いとうがいの励行。手洗いは接触による感染をふせぎます。うがいは、のどの乾燥をふせぎます。
5. 他の人にうつさないために、マスクを着用しましょう。熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、インフルエンザウイルスの潜伏期間があるので、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

「インフルエンザかな？」と思われる場合は、早めに医療機関を受診して、適切な治療を受けるように

しましょう。

- くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウィルスを含んでいるかもしれませんので、下の絵の『咳エチケット』を心がけましょう。

マスクを着用する		
 <p>マスクをする</p>	<p>くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。 マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。</p>	
<正しいマスクの着用>		
 <p>鼻と口の両方も確実に覆う</p>	 <p>ゴムひもを耳にかける</p>	 <p>隙間がないよう鼻まで覆う</p>
口と鼻を覆う	すぐに捨てる	
 <p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p> <p>周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	 <p>鼻を介したティッシュはすぐにゴミ箱に</p> <p>口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。</p>	
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い	
 <p>他の人から顔をそらす</p> <p>くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。</p>	 <p>石けんぞ手も洗う</p> <p>くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウィルスが付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。</p>	

(政府広報オンラインのホームページを一部引用)

スタッフより

新しいスタッフの紹介です。

10月より、火曜日の午後外来・金曜日の午前外来に江口智子医師が診療を行う事になりました。

その他の時間帯は、日本原病院での病棟で業務をしています。

また、湯郷ファミリークリニックで勤務をしていた事務の小坂田厚子さんが人事異動で当院に来られました。皆さま宜しくお願いいたします。



(左側より、江口・小坂田)

研修を終えての感想

池田 佳恵先生（川崎医科大学附属川崎病院）

私は1ヶ月間、奈義ファミリークリニックで研修をさせていただきました。奈義町に来て、外来・往診の見学、予診を取らせていただく中で、考え方が1ヶ月前と変わったように思います。

クリニックの先生方の診療はとても丁寧で、患者さんの言葉一つ一つに耳を傾けている姿勢がとても印象的でした。患者さんの身体的な問題だけでなく心理的、社会的問題にも目を向け、家族のことや周囲の環境についても話を聴き、困ったことはないかと尋ねていました。必要なときにはいつでもサポートしますよと伝えているように見えました。この1か月、そうした場面を何度も目にし、患者さんとの向き合い方として重要な点をたくさん教えていただいたと思います。

今回、多くの方々に関わることができ、本当に楽しい1ヶ月でした。奈義の人々の温かい人柄や景色に触れ、リフレッシュできた1か月でもありました。付き添いや予診、診察にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

樽本 亮平先生（鳥取大学医学部附属病院）

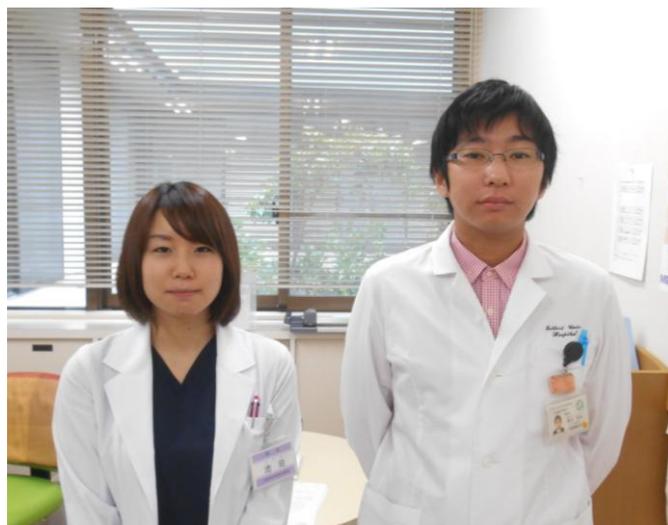
鳥取大学医学部附属病院で研修しております樽本亮平と申します。

私は鳥取県の倉吉市出身で、将来地元に戻って診療にあたれたらとの想いがあり10月から1か月間こちらで研修させていただきました。

診療所で、岡山の地でとこれまでとは何から何まで異なる研修でしたが、松下先生をはじめスタッフのみなさん、また予診、診察などでお時間をいただき関わらせていただきました患者さん方皆さんにとっても良くしていただき、充実した研修生活を終えることができました。

大学病院での研修では患者さんの心理面、社会面へどのように関わっていくのか、という視点に欠けていたように思いますがこちらのスタッフの方々と患者さんやその家族さんとの関わり方に触れさせていただき、これまで自分が見えていなかった範囲へと目を向けるきっかけをいただきました。

11月からは再び鳥取での研修に戻ることになりますが、研修を通じて感じたこと、体験させていただいたことを日々意識しながら研修に取り組めたらと思っています。1か月間お世話になりました。ありがとうございました。



（左側より、池田先生・樽本先生）

研修医の紹介

今月は、川崎医科大学附属病院の初期研修医の先生が研修に来られています。



ふくなが たけし
福永 健志先生
（川崎医科大学附属病院）
11/1～H27. 1/31
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。

クリニック内改装工事のお知らせ

只今、奈義ファミリークリニック内の改装工事を平成27年1月末（予定）まで行っております。皆様には多大なご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。



医師不在のお知らせ

- ・ 太田医師は、11/5（水）は不在です。
- ・ 藤谷医師は、11/13（木）・14（金）は不在です。
- ・ 江口医師は、11/21（金）は不在です。
- ・ 賀来医師は、11/25（火）は不在です。



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

- ・ **11月1日（土）・22日（土）**は、改修工事の為**休診**となります。

お迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 中山 中村 松坂	中山 太田 賀来	松下 賀来 中村 太田	藤谷 中村 中山	太田 藤谷 江口	交代制
午後	藤谷 松坂 賀来	藤谷 江口	賀来 太田 中山	休診	松下 賀来 中村 藤谷	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

11月1日（土）	休診
11月8日（土）	松下・江口
11月15日（土）	賀来・玉井
11月22日（土）	休診
11月29日（土）	太田・賀来



●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成26年11月8日と29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・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

