

# ファミクリ便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！  
<http://www.nagifamily.com/>)



第115号  
平成27年4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

暖かくなり、花や木々も色づき始め春を感じられる季節となりました。  
皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今月は、**訪問診療**についてのお話をします！



## ◆訪問診療とは？

「訪問診療」は「往診」とは違い、ご利用者の症状に応じて、計画的かつ定期的に医師が訪問し、療養中の患者さんにも安心ですやかな生活を過ごしていただける、在宅医療サービスです。私たち家庭医は、「病気」だけを見るのではなく、「人（あなた）」をみます。「あなた自身」が、自分らしく安心して笑顔で過ごせる環境を作るため、ご家族や地域の医療介護サービスと連携して、全力でサポートします。

現在、奈義ファミリークリニックでは、奈義町内を始め、勝央町、旧勝北町、旧勝田町の一部の地域で在宅診療をお受けしております。

また、同法人内の、湯郷ファミリークリニックと津山ファミリークリニックでも同様に訪問診療をお受けしております。

各クリニックより車で片道30分程度の範囲にある地域まで訪問診療が可能です。(津山は片道15分程度)

## ◆対象となる方は？

**通院が困難な方であれば年齢を問わず、病気や障がいの種類に関係なく対応できます。**

- ・ 退院・退所が迫っているが、自宅での療養・生活に不安を感じている方。
- ・ 脳卒中・悪性腫瘍・神経難病・褥創・寝たきり、認知症・パーキンソン病などのケアが必要な方。
- ・ がんと診断され、症状の緩和が必要な方。終末期も家族を共に過ごされたい方。
- ・ 酸素吸入や人工呼吸が必要な方。
- ・ 自宅で最期の看取り（みとり）まで安心して医師に任せたいという方。

など



待合の掲示板に『訪問診療のご案内』のパンフレットを置いておりますので、ご自由にお取り下さい。

ご質問、ご相談がある時には、ご遠慮なくスタッフに声をかけて下さい。



## 24時間365日いつでも、ていねいに対応します！



## 目の病気について

4月になりました。季節もすっかり春となり過ごしやすい時期となってきましたが、同時に空気の乾燥やほこり、花粉などによる目の乾燥、かゆみ、充血など、目の病気には気をつけたい時期でもあります。

### 目の病気もいろいろ

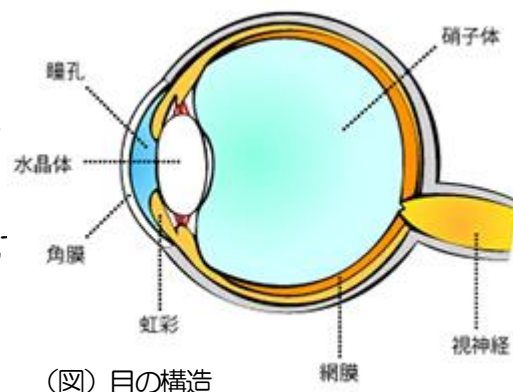
この時期には、花粉やほこりなどの影響により目のかゆみや充血などを引き起こすアレルギー性結膜炎などが多くみられます。また最近ではこのような季節的な要因に加え、日頃の生活環境や生活習慣などを原因とする目の病気も増えて来ました。

仕事や日常生活においてパソコンや携帯電話、携帯型ゲーム機などの画面を見る機会が増えたため、「眼精疲労」を発症するケースが増えたり、画面を長時間見ることにより目が緊張してまばたきの回数が減少し、目の表面が乾いた状態になり、「ドライアイ」を生じるケースも出ています。普段無意識に行っているまばたきですが、人は1分間に約10回から20回まばたきをしています。ところが、パソコンなどの作業中は画面に見入ってしまうため、まばたきの回数はその1/4くらいまで減少してしまうとされます。



また、主に加齢が原因で発症する目の病気として、レンズの動きをする目の水晶体が濁って物がかすんで見えたりまぶしさを感じたりする「白内障（はくないしょう）」、眼圧の上昇など何らかの視神経の障害により視野の一部分が喪失してくる「緑内障（りょくないしょう）」（日本人に一番多い目の病気と言われています。）、網膜の中心部の黄斑という部分が傷んで物が見えにくくなる「加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）」、視野に糸くずやゴミのようなものが現れ、蚊が飛んでいるように見える「飛蚊症（ひぶんしょう）」などがあります。

そのほか生活習慣病、特に糖尿病からの合併症で網膜や硝子体に異常を来す「糖尿病性網膜症（とうじょうびょうせいもうまくしょう）」があります。これは糖尿病を放置しておくると失明の危険性が非常に高いと言われる病気



(図) 目の構造

### 目の病気を予防するには？

目に休養を与えてあげることが何より大切です。目はとても働き者の器官です。私たちは日常生活において、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚といった五感を使って外部からさまざまな情報を収集していますが、そのうちの約80%から90%は、視覚である目から収集していると言われています。パソコンや携帯電話などを連続して使用する際は、時々、遠くや外の景色を見るなど目を休ませてあげましょう。また生活習慣病予防のために日ごろから規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけることも大切です。

目が疲れると頭痛や肩こり、腹痛など全身の症状を伴うこともあります。快適な日常生活を送るためにも、ぜひご自身の目をケアしてあげてください。

### 早期発見・治療が大事！

目の病気は初期には自覚症状が現れにくいという特徴があり、症状が出てから受診したときには手遅れで失明に至ってしまうというケースも少なくありません。物がかすんで見える、目が重い、何となく目が疲れるなど、少しでも目に異変を感じたら、早めに医療機関を受診されることをお勧めします。



(通信病院 HP 一部引用)

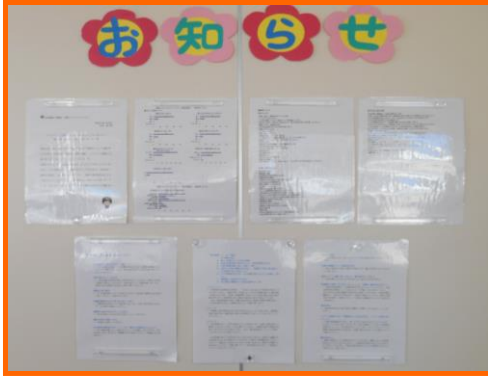


## アンケートについて

昨年の秋ごろに皆さまにご協力を頂きましたアンケートの結果の集計をしたものを、待合の掲示板上に掲示しております。

多数の貴重なご意見をありがとうございました。

スタッフ一同今回頂いた意見を元に、日々の業務に携わっていきたいと思っておりますので、今後とも当クリニックをどうぞよろしくお願い致します。



(右側は一部を抜粋したものです)

### 皆様からのご意見の対応について

- ・ 当日の朝でも予約が出来たらと思う  
→「当日の予約を実施していた時期もありましたが、診察待ち時間が長くなるなどの問題があったため、現在は前日までに予約をお取り頂くようになっております。」
- ・ 予約が取れないことがある  
→「一部の医師では希望日時での予約が取れないことがあり、皆様には大変ご迷惑をお掛けしております。予約の取りにくい医師に關しましては、土曜日に出る診察日を以前より増やす事にしました。」
- ・ 発熱者の待機場所  
→「5・6診察室前コーナーでお待ちください。受付時に発熱のある方は申し出てください。ご案内いたします。」
- ・ 自動販売機が見えない所にあればいいと思う  
→「設置場所や内容について検討致しましたが、大勢の方が利用されるので、今の場所に設置しています。」
- ・ 混雑時には椅子が足りないことがある  
→「待合の状況に合わせて椅子を増やしていく予定です。」
- ・ 雑誌の充実をお願いします  
→「定期的に更新していきます。」
- ・ 待ち時間を処置室ではないスペースで、横になる場所があったらいい  
→「待ち時間を横になって過ごせるスペースは設置していませんが、ご気分が悪い方は、受け付け・看護婦に声をお掛けください。ご配慮させていただきます。」

## スタッフより

新しいスタッフの紹介です。

4月より、当院で勤務する辻川 衆宏医師、丸山 淳也医師、山内 優輔医師です。

皆さま宜しくお願ひいたします。



(山内)



(左側より、辻川・丸山)

## 研修医・研修生の紹介

今月は、マスカット薬局の薬剤師と川崎医科大学附属川崎病院の初期研修医の2名が研修に来られています。



中西 由恵さん  
(マスカット薬局)  
4/1~H28年3月末まで研修されます。

谷口 美季先生  
(川崎医科大学附属川崎病院)  
4/1~4/30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。

**\* 予防接種の予約時間変更について \***

今年より、乳幼児の予防接種を『月・金曜日の14時～16時』の予約で受けておりましたが、新年度の医師の体制が変更となる関係で、今からは、

**月・水・金の15時～16時**

となります。

ご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願いします。



～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。



**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。

**お知らせ**

新年度に当たり、外来担当医が変更しております。受診をされる際には右記の外来担当医表を参考にして下さい。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 江口 辻川 松坂	中山 江口 辻川	松下 賀来 中村 江口	中山 中村 山内	中山 賀来	交代制
午後	中山 松坂 江口	中山 辻川	賀来 江口 丸山	休診	松下 賀来 辻川 丸山	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

4月4日（土）	中山・丸山
4月11日（土）	松下・丸山
4月18日（土）	中山・辻川
4月25日（土）	松下・辻川



●日本原病院耳鼻科（東川医師）●

平成27年4月11日と25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

