



# 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/>

## 謹賀新年



皆様、明けましておめでとうございます。昨年度は待ち時間などで大変ご迷惑をおかけしました。

奈義町は昨年度大きな一歩を踏み出しました。奈義町在住の方に病児保育の提供、奈義町合計特殊出生率2.81と日本一に、奈義町の在宅看取り率22.5%と岡山県一位に、地域医療ミーティングで作成した奈義町版エンディングノート全戸配布など。

私達も日本一の診療所(ファミリークリニック)を目指して、今年は以下の目標を掲げていきたいと思っています。

- 1) 熱のお子さんなど、急性期の病気の方の待ち時間を最小限にする流れ作り
  - 2) 定期外来の予約患者さんが『今日は受診して良かった!』と思える外来内容の提供
  - 3) 心の問題を抱える方が気軽に相談できる場としてのファミリークリニック(学校・職場のストレスも聴きます!)
  - 4) 必要な時にはいつでも24時間体制の往診・訪問診療を開始できる体制整備
  - 5) 奈義町や周辺の市町村に住まれる方たちがより健康でいられるお手伝い(禁煙外来・検診後の相談など)
- 上記を達成できるよう一丸となって頑張りますのでよろしくお願い致します!

奈義ファミリークリニック所長 松下明

### 2016年の職員の抱負です!

**本年もスタッフ一同、皆様の健康をサポート致します。  
 どうぞ宜しくお願い致します。**

- 病児保育をもっと活用してもらえよう広報活動を! 奈義町版エンディングノートの普及と活用を! (AM)
- 体調管理をし、毎日すっきり動けるよう頑張ります! 早寝早起き・笑い! をモットーに精進します。(ぼんぼこためぎ)
- 体調に気をつけて1年を過ごしたいです。(S)
- 今年も健康に気をつけて、一年頑張ります。(A)
- 何事も楽しみ、良い一年でありますように頑張りたいです。(YOSHIIハイ)
- 今年も病気やケガをしないで体調管理をきちんとし、楽しく元気にみんなと仕事をしたいと思います。(MK)
- 運動不足がみなので、体を動かす事と、楽しく1年すごしたいです。(M)
- "健康第一" 仕事もプライベートも充実した毎日を過ごしたいです。節約術を身につけて貯金もしたいなあ。(K, H)
- 通勤・往診で運転する事が多いので、安全運転を心がけたいです。(T)
- 今年はさる年。来院される方を「しっかり見て」「話を聞いて」「必要な情報を伝えて」いけるようにします。(まるやま)
- 体調管理に気をつけて元気に一年を過ごしたいと思います。運動にも取り組みたいです。(HM)
- 健康第一!! 健康管理と昨年できなかった体力作りを頑張りたいと思います。(A, T)
- 今年は体調管理やケガに注意して健康に1年間過ごせるように頑張ります。(N)
- なるべく自宅で療養したいと在宅医療を希望される方やご家族をサポートできるよう、これまで以上に励みたいと思います。(N)
- 思索生知 三思後行 曲突徙薪 乾坤一擲 (Ke1)
- 体調管理をしっかりして、仕事にプライベートに楽しい1年を過ごせるようにしたいです。(K)
- 昨年に引き続き、毎日を丁寧に過ごすこと。そして生きがいになるような目標をもって1年を過ごしたいです。(M)
- 「いま・ここ」に集中。(K)
- 家族、自分が毎日健康で暮らせる様、力を尽くします! 子育てと仕事の両立も頑張ります (E, O)
- 冬と言えば一番に思いつくのが雪かきなのですが、今年は暖冬のため、あまりする機会がなさそうです。物足りない感じがしますが、過ごしやすいのはいいことです。(W)



## 感染性胃腸炎について

今回は最近、嘔吐や下痢で受診する人が増えている感染性胃腸炎についてのお話です。



### ●感染性胃腸炎とは？

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

### ●原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

### ●症状

病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児では嘔吐、成人では下痢が多いです。有症期間は平均24～48時間です。ロタウイルスによる胃腸炎では、嘔吐、下痢、発熱がみられ、乳児ではおむつを起こすこともあります。有症期間は平均5～6日です。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状もあります。

### ●予防のポイント

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。また、便や嘔吐物进行处理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。ノロウイルスやロタウイルスは感染力が強く、アルコールなどの消毒液ではあまり効き目がないため、汚染した床は、塩素系漂白剤（ハイターなど次亜塩素酸ナトリウムと表記してあるもの）を水で100倍に薄めた液を使って消毒しましょう。詳しくは看護婦に質問して下さい。

### ●治療

特別な治療は無く、症状に応じた対症療法が行われます。

乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので、いつもより反応が鈍い、尿量が減ってきた、ぐったりしているなど脱水が疑われる症状が出てきた際は早めに医療機関を受診してください。特に高齢者は、誤嚥（嘔吐物が気管に入る）により肺炎を起こすことがあるため、体調の変化には注意しましょう。嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をするように心がけましょう。

(東京都感染症情報センターのホームページより一部引用)

## クリニックより



診察室や処置室のパソコンの上に、毛糸でトナカイを作って飾りました。皆さん、気付いて下さいましたでしょうか？



★クリスマス★



★お正月★



玄関の寄せ植えの鉢を先月はクリスマス、今月はお正月バージョンで飾っています！  
皆さん受診時に見て下さいね♪

# 予防接種のお知らせ

皆さん、もうインフルエンザの予防接種は済まされましたか？

奈義町民の1歳～18歳までのお子さん、65歳以上の方の助成での接種が出来る期間が、**平成28年1月31日まで**となっております。(各市町村で助成期間が違いますので、詳しくは各市町村役場にお尋ね下さい。)

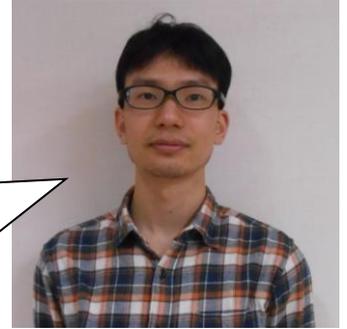
まだ接種をされていない方はこの期間中に接種をしましょう！

また、65歳以上の方の肺炎球菌の予防接種の助成期間の対象となる方は**平成28年3月31日まで**です。



12月より木曜日の外来を担当させていただきます和田嵩平と申します。

4月から岡山県北で家庭医療の研修を受けている身です。4月まで卒後3年間長野県で勤務していました。標高およそ700m、冬は氷点下10℃を下回ることもある地で生活していたので、岡山が暖かいのだと勘違いしていましたが、今年は暖冬なのですね。気軽に受診できる診療所ならではの心の暖かくなる医療を奈義の地で身につけたいと思います。よろしくお願いします。



## 研修・実習を終えての感想

\*12月に研修をした研修医の感想です\*

12月1日から15日までの約2週間、奈義ファミリークリニックで研修させて頂きました、津山中央病院研修医の楠田麻美です。地域の皆さまには忙しかったりしんどかったりする中、私の診察にご協力いただき、本当にありがとうございました。スタッフの皆さまにも大変親切にいただき、とても楽しく有意義に過ごすことができました。

奈義ファミリークリニックでは先生方の外来を見学させて頂いたり、予診をとったり、往診に同行させて頂いたりしました。2週間という短い間でしたが、様々な病気や悩みを抱えた患者さんと出会い、先生方の診療を見て、それぞれの患者さんの生活に密着した医療、地域での家庭医の役割というものを感じることができました。診察手技や鑑別疾患、治療など学問的なことはもちろんのこと、ただ「疾患」を診るだけでなく患者さんの気持ちや背景も含めた「病い」を診るということについて考え直す良いきっかけとなりました。

奈義ファミリークリニックで学んだことを活かして、今後も日々の診療・研修に臨んでいきたいと思っています。ありがとうございました。



## 研修医・研修生の紹介

今月は、川崎医科大学附属川崎病院の初期研修医が研修に来られています。



長崎 泰有さん  
(川崎医科大学附属川崎病院)  
1/4～1/31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。

## \*休診のお知らせ\*

- 1月11日(月)は休日のため休診
- 賀来医師  
1月22日(金)の午前・午後外来  
1月25日(月)の午後外来



- 丸山医師  
1月22日(金)の午前外来  
14時からの予防接種  
ご了承下さい。



## ～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。
- ・水曜日午後の中山医師は、**第2・4週のみ予約あり。**
- ・水曜日午後の江口医師は、**第1・3・5週のみ予約あり。**



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

1月2日(土)	休診
1月9日(土)	松下・江口
1月16日(土)	中山・丸山
1月23日(土)	松下・辻川
1月30日(土)	賀来・江口



## ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成28年1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・水は15時～16時です。

金のみ14時～15時となります。



\*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

