

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132号
平成28年9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

9月に入りましたね。まだまだ暑い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今月は、当クリニックと津山・湯郷ファミリークリニックでお受けしている

「訪問診療」についてのお話です。



◆わたしたちは在宅医療を強力に支援する家庭医のクリニックです。

訪問診療は、具合が悪くなった時にだけ医師がお伺いするのではなく、おひとりで通院が困難な方のお宅に、日頃から定期的に医師と看護師がお伺いし、計画的に医療の支援をするものです。

定期訪問に加え、緊急時には24時間×365日体制で、医師が対応し臨時往診を行います。

病気の治療に加え、転倒や寝たきりによる肺炎や褥瘡の予防、お体の状態の管理を行います。入院を防ぐ努力に加え、必要時には速やかに後方支援病院と協力し、継続した情報と継続した方針のもと、在宅患者さんを総合的に切れ目なくサポートいたします。

◆もう一つの高度先進医療。在宅医療での診療

高度な医療機器や数多くの専門家の中に囲まれて受ける急性期医療だけが高度医療ではありません。「病気を治す」のは医療の重要な使命ですが、「病気とともにあることを支える」医療も同じくらい大切です。

治療が難しい病気や老化による問題、障がいは、治す医療だけでは対応できません。私たちは、支える医療を通して、あなたがあなたらしく過ごすための自立の支援を行い、患者さんやご家族が満足、納得して暮らすことができるためのお手伝いをします。

医療者の都合による、医学的な有効性だけに基づく治療方針を押し付けるのではなく、患者さん自身とご家族と方針を考えていく、そんな医療を在宅生活において実現します。

◆対象となる方

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・神経難病・褥瘡・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。終末期も家族と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

受付・待合の所にも訪問診療についてのパンフレットを設置しております。
皆さん、ご自由にお取り下さい！

24時間365日 いつでも対応致します。



疲れ過ぎには注意！



朝、すっきり目覚めず、なんとなく疲労感が残ってしんどい、という経験はありませんか。仕事に家庭に重い責任がのしかかる動き盛りの人は、毎日の生活の中でつい無理をしがちです。自分の疲労状態について再度、チェックしてみてください。

Q 朝起きた時に疲労感が残っているのですが？

A 一過性の疲労やうつ病などが原因です。

「昨日は深夜まで仕事をした」「急に激しい運動を長時間行った」など、原因となる行動が明らかで一過性の疲労ならば、通常は十分に休息をとれば回復しますから心配はいりません。

「何もしていないのに疲労感が残る」という場合、病院ではまず内科や内分泌の病気が潜んでいないかを検査します。

それらの病気が見つからない場合、最も多いのがうつ状態に陥っているケースで、仮面うつ病などがあげられます。肩こりや脳の筋肉の緊張で起こる慢性頭痛（緊張型頭痛）、疲れ目などが原因で疲労を感じる人もいます。

〈疲労のおもな原因〉



〈仮面うつ病の症状〉



Q 仮面うつ病でどんな病気？

A イライラや不安が隠れ身体的症状が出る病気
うつ病の一種で、イライラや不安感など感情や気分の変調が仮面をかぶるように隠れてしまい、疲労感や肩こり、吐き気など身体的症状が前面に出る病気です。社会的な役割が重くなる30～50台の人に多く見られます。心当たりのある方は、当院までご相談ください。

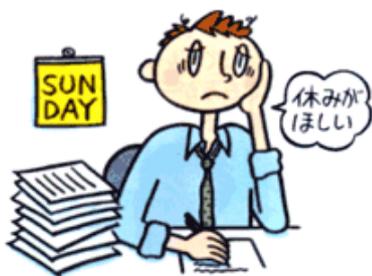
Q 休養すれば治る疲れとは？

A 慢性化していない一過性の疲れ

まず、日常生活で疲労の原因となるものは次の通りです。
心の疲れ・・・対人関係、仕事上のトラブル、他人の言動による情緒の不安定、緊張、怒り、不安、精神的刺激など。

体の疲れ・・・深夜までの仕事や飲食、徹夜マージャン、寝不足や不規則な食生活などによる生活のリズムの乱れなど。

これらによって起こる一過性の疲れは、通常は一晚ゆっくり休養すれば、ほとんどが解消します。



Q 疲れていても休養が取れない時は？

A 栄養補給と軽い運動をしましょう

本来、疲れの回復にはゆっくり休養を取ることが不可欠ですが、どうしても休めない時は栄養を十分に摂るよう心がけてください。とくに活動を始める前にエネルギー源を補給しておくことは大切です。しっかり朝食を摂ってから、出かけるようにしましょう。

また、仕事などで頭を使って疲れた時は、散歩やストレッチをするなど、軽い運動をして気分転換をはかると、疲れが取れやすくなります。ただし、あくまで無理をし過ぎないように注意してください。

Q 疲れを癒すためにお酒をよく飲むのですが？

A アルコール依存症に注意を！

アルコール依存症は自分の意思で飲酒のコントロールが出来なくなる病気。アルコールの禁断症状として、全身の疲労感や手足の震え、イライラ、不眠、不安定感などの症状が出ます。

仕事のうさ晴らしに一人で飲むような人は要注意です。

◎疲れを癒すための酒で悪習慣に



Q 疲れをためない生活方法は？

A 1日1時間、胸を張って外を歩いてみましょう

疲労の多くは精神的な緊張やストレスが原因で起こりますから、次のような生活を心がけ、予防・回復を図りましょう。

- 疲れているからといって、休日に家でゴロゴロしていたのでは回復しません。趣味やスポーツなどの時間をとり、精神的な緊張を解きほぐしましょう。肩こりや慢性頭痛の解消にも効果的です。
- 食べ過ぎに注意し、規則正しく、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。
- 1日1時間、体を動かす習慣を生活に取り入れましょう。運動不足の人では、突然ジョギングなどを始めるのは危険なので、まずはウォーキングから始めましょう。胸を張り、上を向いて歩くように心がけると、精神的にも前向きになります。
- 疲れている時は無理をしないようにし、『NO』と言う勇気を持ちましょう。
- アルコールの飲み過ぎには注意をしましょう。（仕事や人間関係の疲れを飲酒で解消しないようにしましょう）



◎外に出て上を向いて歩いてみよう！



◎横になつてぼろいと疲れはほぐせない



(セルフドクターホームページ 一部引用)

「認知症について」

身近な病気である認知症についてくわしくご説明します。
今回は辻川先生からのお話です。



Q1 認知症とは？

A1 いろいろな原因で脳の働きが悪くなる事で様々な障害が起こり、生活に支障が出てくる状態の事です。

2025年には認知症の方は700万人を超えると推計され、65歳以上の3人に1人が認知症患者とその予備軍になると言われています。

Q2 認知症の症状とは？

A2 大きく2つに分かれます。認知症の方なら誰でも現れる「中核症状」と、本人の性格や周囲の環境が左右する「周辺症状」があります。

Q3 中核症状とは？

A3 「中核症状」には、食事内容ではなく食事をしたこと自体を忘れてしまう記憶障害や、時・場所・人が分からなくなる見当識障害があります。

Q4 周辺症状とは？

A4 あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、「周辺症状」には怒りっぽい、暴力をふるうといった症状などがあります。

実は、認知症の方にも健常者と同様に感情は保たれています。感情が保たれている認知症の方が「不安」「イライラする」という感情を経験すると、【怒り】の感情がわき、それがもとになって、様々な周辺症状が出現しやすくなると言われています。

Q5 認知症の予防策は？

A5 適切な予防対策ができれば、認知症の発症を減らすことができると言われています。

予防として、糖尿病・高血圧症・肥満などの生活習慣病の予防・早期発見・治療、適度な運動を行って足腰を丈夫にすること、規則正しい生活をする事、おしゃべりをする事、などがあげられます。

ご自身で取り組むことが出来そうなことを行ってみましょう。

研修医・研修生の紹介

今月は、岡山大学病院の初期研修医が研修に来られています。



磯山 智史 先生
(岡山大学病院)
9/1~9/30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。

ラジオ出演のお知らせ



松下 明医師がFMつやま (78.0MHz)
『おはようファミリードクター』に
毎週金曜日朝8時10分から生放送で
5分間出演しています。



みなさん是非聞いて下さい♪

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*****

- ・ 9月 2日 (金) 山内医師は不在です。
- ・ 9月 7日 (水) から9月16日 (金) まで丸山医師は不在です。
- ・ 9月12日 (月) 松坂医師は不在です。
- ・ 9月17日 (水) ・ 24日 (水) 江口医師は不在です。
- ・ 9月26日 (金) 賀来医師は不在です。
- ・ **9月19日 (月) ・ 22日 (木) は祝日の為休診します。ご了承下さい。**



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

9月3日 (土)	松下・丸山
9月10日 (土)	大門・山内
9月17日 (土)	賀来・上春
9月24日 (土)	中山・上春



～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。



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

●日本原病院耳鼻科 (東川医師) ●

平成28年9月10日と24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時です

●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

