

# 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/>)



寒くなってきましたね。皆さん、体調はいかがでしょう？  
寒くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。多くは栄養や休養をとり、安静にすることで自然に治りますが、「風邪は万病のもと」と言われるように重い合併症を引き起こすことがあるので注意が必要です。  
今月は【冬のウイルス感染症】についてのお話です。



〈ウイルスの特徴〉

◎自分で増殖できない



◎生き物の細胞に入って初めて増殖する



◎抗生物質が効かない



## Q 風邪のウイルスって何？

A 風邪の原因の9割を占めます。

ウイルスとは1ミリの10万分の1から1万分の1という目に見えない大きさで、空気中や動物の体内など、いたるところに存在。風邪だけでなく、はしかや水ぼうそう、風疹、肝炎などもウイルスで起こります。ウイルスは人間の体に入り込むと細胞内に侵入し、増殖します。するとその細胞は死滅し、ウイルスはさらに周囲の細胞に侵入して増殖を続けるのです。同じように感染症の原因となる「細菌」は、自らが細胞分裂することによって増殖します。が、ウイルスは、他の細胞がないと自分では増殖できません。また、細菌には抗生物質が効きますが、ウイルスには効きません。

皆さんが「風邪」と呼んでいる病気は「普通感冒」ともいい、「上気道（鼻やのど、気管など）の粘膜に起こる急性の炎症」のことで、「風邪症候群」と言われます。風邪（普通感冒）とインフルエンザは混同されがちですが、流行性で感染力が強く、激しい症状が出るインフルエンザと軽い症状を現す風邪は違う病気として認識することが大切です。

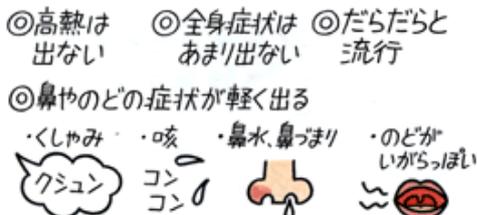
風邪の原因の約90%がウイルスの感染で、その種類は200種以上あるといわれています。ウイルス以外の原因としては、細菌やその他の病原菌の感染、そして温度や湿度などが挙げられます。

## Q 風邪やインフルエンザなどの見分け方は？

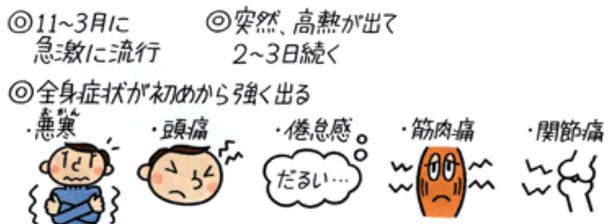
A 熱や全身症状の程度、経過をチェック

我が国でのインフルエンザは11月～3月に流行し、突然、高熱（38度以上）と強い全身症状（頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛など）が出るのが特徴です。鼻やのどの軽い症状が後から出ることも。一方、風邪はくしゃみや咳、鼻水、鼻づまりなど、呼吸器の症状が出て、高熱や全身症状はあまり出ませんが、胃腸症状が起こることもあります。ただし、軽いインフルエンザと思いきや風邪とは区別が付きにくくなります。

〈かぜの症状〉



〈インフルエンザの症状〉



## Q インフルエンザは一度かかってもまたかかるの？

A 型の違うウイルスには何度もかかる可能性がある

一度かかったウイルスと同じウイルスが再び体内に侵入すると、体を守る免疫機構が働いて症状が軽く済むといわれています。

ところが、インフルエンザウイルスはウイルスの型が、毎年微妙に変化するのです。変異したウイルスに抗体が反応できないと何度でもインフルエンザにかかることに。さらに一定の間隔でヒトにとって新種のインフルエンザウイルスが出現し、世界的な大流行が起こっています。

〈インフルエンザウイルスの変異〉



## 地域活動紹介 ①

日本原駐屯地から感謝状を頂きました。

クリニックではかねてより、医師が交代で日本原駐屯地の医務室に出向いて診療を行っています。  
今回、10月23日の駐屯地記念行事の際に、感謝状を頂きました。

医務室には自衛官の方々が、カゼや怪我、皮膚のトラブルなどいろいろなことで相談に来られるため、幅広い領域を担う家庭医としての力が試される場でもあります。これからも自衛官の皆さまの健康維持のため少しでもお役に立てるよう精進していきたいと思っております。

(左側が中山医師)



## インフルエンザ予防接種について

今年もインフルエンザの予防接種の時期がやってきました。ワクチンの入荷に遅れが生じたため接種の開始時期が今月からとなりました。皆さまにはご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんでした。

この予防接種は、自分のことだけでなく、自分がインフルエンザにかからないことで、周りの子どもさんやお年寄りに対する予防的な効果もありますので、是非インフルエンザの予防接種は受けておきましょう！

当院での予防接種料・接種間隔は以下となっております。

### 接種回数

13歳未満	2回接種	2~4週間あけて2回接種
13歳以上	1回接種	

### 接種料金

料金	1回目	4,320円	
	2回目	2,160円	
	65歳以上の方 (住所で異なります)	1,700円	奈義町・勝央町・美作市
		2,000円	津山市



\*生活保護世帯・市町民税非課税世帯は接種料金の公費補助が出る場合があります。市町村役場にお尋ね下さい。

## 奈義町民の方へインフルエンザ予防接種のご案内

〈対象者〉奈義町に住民票を有し、接種を希望される方で、①65歳以上の方、②満60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令で定める方、③1歳から18歳(高校3年生、平成11年4月1日までに生まれた方)  
(ただし、1歳~13歳未満の方は2回接種)

### 〈自己負担・接種医療機関〉

- 高齢者：自己負担1,700円
- 1歳~18歳まで(高校3年生)の子ども：自己負担1,700円  
(1歳~13歳未満の方は2回目無料)

子どもの予防接種は町内医療機関(奈義ファミリークリニックか野々上医院)のみの助成となりますのでご注意ください。

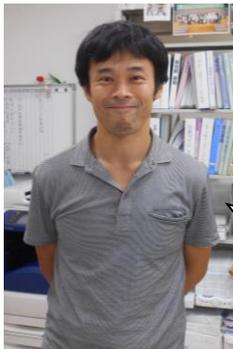
〈助成期間〉平成28年10月1日~平成29年1月31日までとなっております。

## お知らせ

- ※ インフルエンザの予防接種は予約制ではございませんので、ご了承下さい。
- ※ 接種後は、15分程度は院内で様子を観察させていただきます。  
午後からの外来での接種希望の方は、通常の受付時間は17:30までですが17時までにお越し下さい。



## 地域活動紹介 ②



(辻川医師)

10/6、13、20日の午前中にお時間を頂いて「やまびこ荘」にて、お話をさせて頂きました。テーマは、事前に希望を伺っていた「手足のしびれ、貧血、脳梗塞、認知症、血圧・脈拍、便秘」についてです。質問もして頂き、地域の方とも交流させて頂き、いい時間を過ごさせて頂きました。今後も機会があれば、是非お話をさせて頂ければと思います。

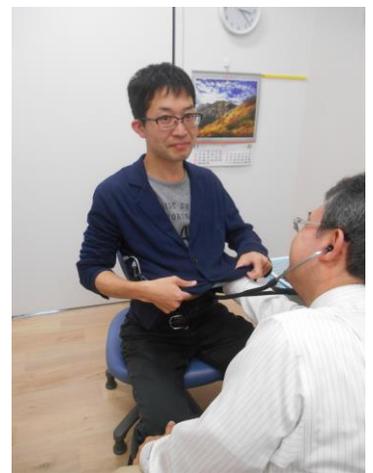


## 研修を終えての感想

10月に研修をされた濱田 晋太郎先生の感想です。

10月の1カ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。最初は家庭医というものをよく知らずに来たこともあり、不安もありましたがクリニックの先生方やスタッフの皆様にご温かく迎えていただき、とても居心地の良い研修を送らせていただくことができました。幅広い分野の疾患や年齢層の患者さんたちを診療されておられる先生方の姿を見て自分の勉強がまだまだ不足していることを改めて実感しました。松下先生をはじめクリニックの各先生方の診療能力の高さ、スタッフの皆様が患者さんへの強い思い入れ、患者さんからのクリニックへの強い信頼に触れることができたことがこれからの自分の医者人生に大きな影響があると確信しています。

この1カ月間は大学病院では経験できないことを多く学ぶことができました。奈義町で学んだことを忘れずにこれからも努力をしていきたいと思っております。多くのことを手厚くご指導いただきありがとうございました。スタッフの皆様方がますますのご活躍とご健勝をお祈り申し上げます。



## 研修医・研修生の紹介

今月は、鳥取大学医学部附属病院の初期研修医が研修に来られています。



吉宮 元心 先生  
(鳥取大学病院)  
11/1~11/30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  
**10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\*\*\*\*\*

- ・ 11月1日(月)、2日(火)は中山医師は不在です。
- ・ 11月15日(火)から18日(金)まで和田医師は不在です。
- ・ 11月25日(金)は辻川医師は不在です。
- ・ **11月3日(木)、23日(水)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

11月 5日(土)	賀来・上春
11月12日(土)	松下・山内
11月19日(土)	中山・辻川
11月26日(土)	玉井・和田



## ～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 上春 松坂	中山 和田 賀来 上春	松下 江口 賀来	賀来 中山 丸山 和田	辻川 上春 和田	交代制
午後	中山 賀来 上春	中山 上春 辻川	賀来 辻川 山内	休診	松下 上春 和田 山内	休診

### ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成28年11月5日と26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・火・水・の15時～16時です。

金のみ14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

