



# 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/>



年度も変わり、町や企業で健康診断を受けている方が多いと思いますが、今月は『なぜ健診を受けることが必要なのか』についてお話ししたいと思います。

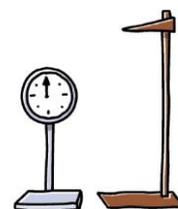


## 健康診断の必要性

早期には自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状のない病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。自らの健康を守るためにも、まずは皆さん一人ひとりが自分自身のからだに向かい合う事が予防の第1歩です。1年に1回、定期的に健康診断を受けましょう。

## 健康診断の目的

|      |                                                              |
|------|--------------------------------------------------------------|
| 一次予防 | 健診結果から生活習慣の改善をし、病気を予防する<br>自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけとする。 |
| 二次予防 | 病気を早期に発見し、早期治療につなげる<br>早期発見・治療により、からだや時間・費用などの負担の軽減をはかる。     |



つまり、健康診断の目的は自覚症状の無い初期の段階で異常を発見することです。

## 健康診査の心がまえ

- 1、毎年欠かさず健診を受ける  
1年に1回、定期的に健診を受け、健康管理にお役立てください。  
ご自身の今の状況を知り、自分にあった運動をしましょう。
- 2、健診結果に必ず目を通し、保存する  
後回しはせず、健診結果は出来るだけすぐに見て、すみずみまでチェックして下さい。  
経年の変化を把握しておくことが重要です。健診結果は必ず保存しましょう。
- 3、結果はきちんと受け止め、改善目標を立てる  
検査結果(数値)は、これまでの生活習慣の結果を示すものです。  
結果を受け止め、食生活や運動習慣、休養、喫煙など、生活習慣の改善目標を立て、実行しましょう。
- 4、気になることがあればかかりつけ医や健診機関に相談する。  
検査項目などで不明な点があればかかりつけ医や、健診機関に相談しましょう。  
基準値の範囲内でも、年々数値が上がる(下がる)項目など、気になる点があれば迷わず相談しましょう。
- 5、二次検査(再検査、精密検査)を恐れない、面倒がらない  
「以前も二次検査を受けなかったけど大丈夫だった」は危険です。自覚症状がなくても進行する病気もあります。  
速やかに二次検査を受診して、早めの診断を受けましょう。
- 6、「異常なし」を過信せず、日ごろから体のチェックを行いましょう  
ときどき体の自己点検をしましょう。体の状態は、数か月単位で変わることもあります。  
日々の生活習慣が、あなたの明日の健康を作ります。



(参考文献：ホンダ健康保険組合より一部引用)

**\*受診をされる際には必ず結果を持参して下さい。**



## 病児・病後児保育室『コアラのお医者さん』について

奈義ファミリークリニックでは、お子さんが病気の時に、保護者がお仕事などの理由で家庭保育が出来ない場合にお子さんを一時的にお預かりをする病児・病後児保育を奈義町の委託で行っています。



対象児童

奈義町内在住で①～④のすべての条件を満たす児童

- ①保育園児、預かり保育・放課後児童クラブ登録児
- ②病気及び病気回復期で安静の必要性があり、通園・通学が困難な児
- ③保護者が仕事や病気などで保育が困難な児
- ④生後6ヶ月から小学校3年生までの児



対象となる病気

- ①乳幼児が日常よくかかる病気：風邪、消化不良症 など
- ②感染性疾患：はしか、水ぼうそう、風疹 など
- ③慢性疾患：喘息 など
- ④その他：やけど、骨折など外傷性疾患

※症状によっては受け入れができません場合があります。



実施場所・利用日時

場所：奈義ファミリークリニック 奈義町豊沢 292-1 Tel 36-3012

日時：月・火・水・金 午前9時～午後6時

木・土 午前9時～午前12時

(日曜日・祝日・医療機関の休診日はお休みです)

利用日数は、1回の利用につき、原則として6日まで



利用料

1回 2,000円



利用定員

4名



利用方法

事前登録が必要です。(登録は年度内有効です。)  
奈義町こども・長寿課で事前登録をして下さい。



予約方法

原則として予約制です。

奈義ファミリークリニック (Tel 36-3012) にて診療時間内に受付をしています。

空きのある場合は当日でも受け付けします。

予約状況をご確認下さい。

**前年度登録されていた方へ**

年度ごと毎年登録が必要となりますので、再度登録手続きをお願いします。

皆さまのご利用をお待ちしております！



## 3月のクリニック



受付窓口に飾っているひな人形と、患者さんが折って持って来て下さった折鶴と一緒にトリさん一家記念撮影！

3月後半。写真ではわかりにくいですが那岐山の頂上付近にはまだ雪が残っています。今年は寒い日が続きましたね。



クリニック近くを歩いていると色とりどりの花が咲いていて綺麗でした。春の訪れを感じます。

## 家庭医療後期研修6期生終了式

平成29年3月19日に清風会にて、江口 智子医師、丸山 淳也医師の家庭医療後期研修の修了式を行いました。

医学部卒業後の2年間の初期研修を経て、私たちのところで診療のパートナーとして働きながら家庭医療専門医への道を歩んできたお二人が無事に3年間のコースを修了することができました。これからは次の世代を教えることができる指導医になるべく精進していただき、この地域での医療に貢献し、心やさしく頼りになる家庭医として頑張ってもらえればと思います。

クリニックでのコースに入る前に津山中央病院で内科・小児科・救急を行ったり、日本原病院でリハビリや在宅復帰支援に取り組むことで、この地域全体の医療資源を知り、患者さんやご家族のサポートが十分できる医師になれます。

4月からは新しい1名が津山中央病院での研修を開始します。全国から家庭医を目指してこの地域に人が集まることで、とても良い流れができてきたと感謝しています。

住民の皆様、地域の保健福祉職の皆様、そして地域の開業医や病院の皆様のお力添えでこのシステムが動いておりますので今後ともご支援のほどよろしくお願いいたします。

奈義ファミリークリニック  
所長 松下 明



(江口・松下)



(丸山・松下)



## 研修を終えての感想

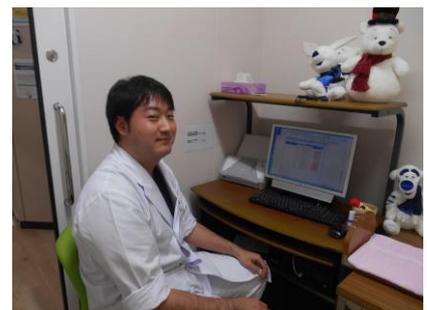
(川崎医科大学総合医療センター研修医 近藤健介さんから)

暖かい風が心地よい穏やかな季節となりました。3月の間、奈義ファミリークリニックで研修させていただきました、川崎医科大学総合医療センター研修医の近藤健介と申します。地元が岡山県久米郡久米南町とのこともあり、自然に囲まれ、また住民の方々が生き生きしているという点で研修出来る環境に喜びを感じていた分、1ヶ月という期間が非常に短いものだと実感しております。

奈義ファミリークリニックでの研修は非常に内容の濃いものでした。外来見学、診察では赤ちゃんからおとしよりまで診るといった文字通りの『ファミリークリニック』であり、最初はなれない事もありましたが、訪問診療を含め、研修の中で患者さんの不安に対する思い、また介護等でそれを支えるご家族の方の思い、如いては患者さんを診るのではなく、ご家族を診ると思うようになりました。研修中にあたりご迷惑をかける事が多かったと思いますが、一つ一つが私の今後のへ生かす事の出来る経験になりました。

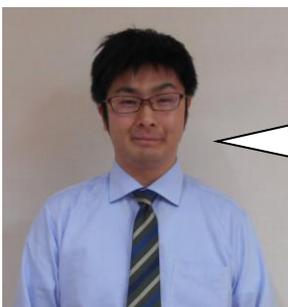
4月から所属先の病院へ帰りますが、ここで皆様から教えていただいた知識、経験は今後の私の医師としての礎になると思っております。これからの皆様の健康を心よりお祈りしています。

1ヶ月間ありがとうございました。



## 研修医・研修生の紹介

今月は、三重大学の医学生が実習に来られています。



山口 大輔 さん  
(三重大学医学部6年生)  
4/3~4/28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1.0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。



## 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 1日(土) | 松下・山内 |
| 4月 8日(土) | 中山・上春 |
| 4月15日(土) | 賀来・上春 |
| 4月22日(土) | 中山・和田 |
| 4月29日(土) | 休診    |



## 4月からの外来担当医について

4月より、外来担当医に変更がございます。下記の表が4月からの担当医表となりますので、受診の際にご参考下さい。

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

### ●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成29年4月8日と22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・火・水・金の15時~16時です。  
\*ご予約をお願いします。  
\*母子手帳を忘れた場合、接種ができないことがありますので、必ずご持参下さいようお願い致します。



### ●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

