

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/>)



第143号

平成29年8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







毎日、暑い日が続きますね。私たちは暑さのために、食欲が落ちる・睡眠不足になる・疲れやすくなる、などの悪条件の中で過ごさなければなりません。

しかし、夏の病気を起こすウイルスや細菌にとって、高温多湿は絶好の環境条件です。ですから、子どもだけでなく大人も気をつけなければ、夏の病気にかかってしまいます。今月は 大人も子供も要注意！「夏に流行る病気」についてお話しします。



気をつけたい夏に流行る病気とは



病名	症状	感染経路
1) 手足口病 	手足、口などに水疱ができるウイルス感染による夏風邪の一種。胃腸風邪ウイルスからくる少々の下痢症状を伴う事もある。初日から2日間ほど熱が出る事が多いが、それ以後は出ない。7～10日程で完治。	主に咽頭から排泄されるウイルスによる飛沫感染、その他水疱内容物からの感染もある。
2) ヘルパンギーナ 	高熱が続き、咽頭の奥に口内炎ができるウイルス感染症の一種。熱の多くは4日以内に治まる。7日程で完治。	飛沫乾癢、接触感染
3) プール熱(咽頭結膜熱) 	7月から9月のプールに入る時期に流行することから通称プール熱と呼ばれている。高熱を伴い、咽喉と目の両方に炎症を起こす。咽頭の痛み、目やに、充血など結膜炎症状がある。	飛沫感染、接触感染
4) とびひ(伝染性膿痂疹) 	皮膚が赤くなり、びらんや膿疱が出来る黄色ブドウ球菌による細菌性の皮膚の感染症。傷や虫刺されを搔いたところに感染を起こして、ただれ、広がる。個人差があるので一概には言えないが5～14日で完治する場合が多い。ひどい時はそれ以上の日数がかかることもある。抗生物質の塗り薬や飲み薬を用いて治療を行う。	感染経路：自家感染、接触感染、環境にある黄色ブドウ球菌と接触し起こる外因性感染

上記で紹介した病気は、子どもがかかる夏の病気と捉えられていました。しかし、ここ数年、大流行が起きるようになり、子ども特有の病気ではなく、大人でも発症することがあります。子どもからもらった風邪で寝込んでしまう事は良くある話です。

そんな夏の病気から家族を守るために、家庭でできる予防を次のページで紹介します。



(health クリニック 一部引用)



家庭でできる予防法

● 食事の前や帰宅時には、必ず手洗いをする。

感染症を予防するには、毎日の心がけが肝心です。外出先から帰った時や、食事前の手洗いを習慣づけるだけでも、ずいぶん予防につながります。「自分だけはキレイ」と思わずに大人の方でも是非心がけてください。子供のドロ汚れとは違い、目に見えない汚れが多いので、爪の間などしっかりと丁寧に洗いましょう。濡れたままの手で、髪の毛を触らないことも大切です。また、夏休みにはアウトドアなど楽しむ機会が多くなりますが、外での食事の支度時は、念入りに手や食材を洗う、食材に十分に火を通すなど食中毒を防ぐためにも、努めるようにしましょう。

● バランスのとれた食生活を！

暑さで食欲が落ちる夏は、それだけで体全体の免疫力が低下します。体全体の免疫力を高めておくことも予防のポイントです。栄養バランスのとれた食事をするようにしましょう。良質なたんぱく質、免疫を強化するビタミン群、腸内環境を整える食物繊維や乳酸菌などバランスの良い食事を摂ることが大切です。

● たっぴりと睡眠をとり、身体を休める。

暑いだけで体力は消耗します。そのため、身体をゆっくりと休息させるためには十分な睡眠が必要です。いつもより気持ち早めに布団に横になる、寝る前はパソコン、スマートフォン、テレビを見ない、本を読まない、など身体と共に目にも休息時間をとると良いです。

* 長期休みに入ると楽しいイベントが多くなりますが、今回紹介した家庭でもできる予防策で免疫力をしっかり高め、楽しい夏休みを過ごしましょう。
体調不良で水分がとりにくいなど、何か心配な点がございましたら医療機関を受診して下さい。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
○ 爪は短く切っておきましょう
○ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流して、清潔なタオルやペーパータオル等でよく拭き取って乾かしましょう！



研修を終えての感想

(鳥取大学医学部附属病院 初期研修医 門脇佳名子先生から)

鳥取大学医学部附属病院 初期研修医の門脇佳名子と申します。7月1日から31日までの1ヶ月間、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。クリニックでの診察やご自宅・施設への訪問診療、乳幼児検診や多職種会議などに出席させていただきましたので、どこかで見かけられた方もいらっしゃるかもしれません。

奈義町に来るのは初めてでしたが、一面に稲の葉が広がる景色は、私の地元にも似ておりとても親しみやすく感じました。また、小さいお子さんが多いこと、90歳を越えても住み慣れた町で過ごされている方が多いことに驚きました。クリニックスタッフ皆さんの気配りはもちろん、行政や介護スタッフとの連携も非常に密であり安心して暮らせる町であると思います。住民の皆さんにも快くお話を聞かせていただき介護の悩み、希望から特産物まで、様々な面で勉強させていただきました。鳥取に帰った後もこちらで学んだことを活かせるよう、研鑽を積みしたいと思います。重ねて住民の皆さまや関係各所の方々に申し上げます。1ヶ月間ありがとうございました。

まだまだ蒸し暑い日が続きます。お盆前後に疲れてしまわないよう、水分と塩分補給と休息とを忘れずにお過ごしください。



広島県の片隅で。～ばらの街 福山市から～ 第1回 (全3回)

奈義町のみなさん、こんにちは。福山市民病院からきました平岩千尋です。7月から9月までの3ヶ月間奈義ファミリークリニックにお世話になる予定です。初めに少し自己紹介も兼ねてお付き合いください。私は福山生まれ福山育ちの純粋な福山人間です。大学だけは岡山でしたが、ほとんどの人生を広島県のすみっこ福山市で過ごしてきました。福山市をご存じない方もたくさんおられると思いますので少しだけ。福山には原爆ドームや宮島といった世界遺産のある広島市とは違いこれといって目立った観光地はありませんが、ちょっとした良いところはたくさんあります。鞆の浦という海沿いの町は町並みもきれいでジブリ映画やハリウッド映画の舞台となったこともあります。ばらの街福山というだけあって街にはたくさんのバラがいたるところに植えられており、5月にはバラ祭りが催されます。そんな街で生まれ育った私は、すくすくと大きく育ち気がつく岡山大学を卒業していました。縁あって福山市民病院で初期研修をさせていただくこととなり、また故郷へと帰ってきました。市民病院でもさまざまな良い出会いに恵まれ、家庭医に興味を持ちはじめたのは初期研修医1年目の3月でした。家庭医とはどんな存在なのかと奈義ファミリークリニックの門をたたき、松下先生に出会いました。家庭医の魅力を教えていただいたのは2年目の4月だったと記憶しています。素敵なお先生方やスタッフの方々に魅了され、私もこんな風な医師になりたいと強く思いました。家庭の事情もあり奈義ファミリークリニックでの後期研修の夢は叶いませんでしたが、松下先生を初めとした先生方、スタッフの方々のご厚意でこうして3ヶ月もの間研修させていただけることをとても感謝しています。

まだこちらに来て数週間しか経っておりませんが、住民の方々みなさんとても温かく接していただき本当に奈義は素敵な町だと思っています。あと2ヶ月あまり、一生懸命勉強させていただきますのでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますがよろしくお願い致します。



事務より

● 心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成29年7月より、心身障害者医療費受給者証・ひとり親家庭等医療費受給者証が新しく更新されます。受診される際に、有効期限の新しい受給者証を窓口にご提示下さい。



● 後期高齢者受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成29年8月より、後期高齢者受給者証が新しく更新されます。今月からは受診される際に新しい受給者証を窓口にご提示下さい。

● 介護保険負担証をお持ちの皆さんへ ●

平成29年8月より、介護保険負担割合証が新しく更新されます。今月からは受診される際に新しい受給者証を窓口にご提示下さい。



研修医の紹介

今月は、福山市民病院の研修医が研修に来られています。



平岩 千尋 さん
(福山市民病院
家庭医療後期研修医)
7/1～9/30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10分間出演しています。

又、今月は毎週水曜日の15:00~15:30に、『コロナ君の医療介護コロナない話』にも出演しております。(こちらの番組は土曜日の午前中にも再放送をしています)

みなさん是非聞いて下さい。



～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

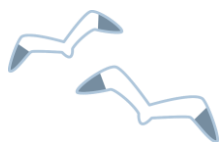
- ・松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません**
- ・出張や研修などで変更する場合があります。

***** 休診のお知らせ *****

- ・松下医師は、8/4(金)の外来は休診です。
- ・賀来医師は、8/7(月)、17日(火)、18日(金)、21日(月)の外来は休診です。
- ・辻川医師は、8/8(火)、9日(水)の外来は休診です。
- ・中山医師は、8/21(月)、22(火)の外来は休診です。
- ・**8/14(月)は、お盆の為休診します。ご了承下さい。**

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

8月 5日(土)	中山・江口
8月12日(土)	中山・上春
8月19日(土)	松下・和田
8月26日(土)	賀来・上春



●日本原病院耳鼻科(東川医師)●

平成29年8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、必ずご持参下さいませ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

