

## 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151号  
 平成30年4月2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 山内 岡 三浦



今年は寒さが厳しかったですね。やっと、暖かくなってきました。皆さんいろいろと仕事をしたり、いそがしくなってきたりするのではないのでしょうか。体が強ばっているので動き始めは気を付けたいですね。今月は、『転倒予防について』お話ししようと思います。



## 転倒・骨折の状況

転倒によって骨折が起こりやすい部位は、太ももの付け根（大腿骨近位部骨折）や背骨、腕の付け根（上腕骨近位部、手首（橈骨遠位端）などです。このうち「太ももの付け根」は、骨折すると歩けなくなったり寝たきりになる可能性が高くなります。

## 転倒・骨折の主な原因

## 内的要因

## ■視覚・聴力の変化

視力だけではなく目の調節能力が低下するため、明暗の変化に慣れるまでに時間がかかります。白内障の方は、視界が白くかすんで見えたり、光を眩しく感じたりすることがあります。緑内障の場合は、視野が狭くなる症状が一般的です。また、聴力の低下により、周囲の状況を把握しにくくなるがあります。

## ■バランス能力・歩行の変化

平衡感覚が鈍くなり、バランスを崩しやすくなります。また、歩くスピードが遅くなり、歩幅も狭くなりがちです。歩行機能の低下から歩くリズムが乱れると、転倒につながる事があります。

## ■骨・筋肉の変化

骨がもろくなる骨粗しょう症や筋肉の低下により、ご高齢者は前かがみになることが多いです。前傾姿勢はバランスを崩しやすく、転びやすくなります。また、転倒しそうなときに、とっさに手足を動かして体を守ることが難しくなります。

## ■病気・薬の影響

脳卒中の前兆として転びやすくなる場合もあります。そのほか、認知症・パーキンソン病・起立性低血圧・不整脈・関節リウマチなども転倒を起こしやすい病気です。また、薬の副作用による眠気・めまい・ふらつきなどが転倒の原因になることがあります。

## 外的要因

## ■環境・設備

滑りやすいマットや床、小さな段差、暗い廊下などの環境は転倒リスクが高まります。脱げやすい靴やスリッパ、身体に合わない補助具や車いすなども危険です。また、ペットがいるご家庭では、ご高齢者の足元にペットがじゃれついて転んでしまうことがあります。

## ■状況・心理状態

足を滑らせやすい雨や雪の降った日、足元が暗い夜間や早朝などは転倒事故が起こりやすくなります。「時間に追われて焦っていた」「他の事に気をとられていた」「イライラしていた」等の心理状態の時も注意が必要です。また、転倒を経験した方が不安や恐怖から今までと違う歩き方をすると、かえって転倒を引き起こすことがあります。





### 食生活を少し変えてみましょう

さまざまな食品をバランスよく食べて、5大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル）をしっかり摂りましょう。不足しがちな卵や乳製品、肉などを積極的に食べるとよいでしょう。また、カルシウムの吸収を妨げるタバコやアルコール、カフェインの摂取は控えめにすることも大切です。

### 無理なく運動を取り入れましょう

毎日の生活に、ストレッチなどの簡単な運動を取り入れましょう。日光を浴びると、カルシウムの吸収を高めて骨を丈夫にするビタミンDが体内でつくられるため、天気の良い日にウォーキングもおすすです。歩くときは、ご自身に合った靴と動きやすい服装を選びましょう



「転倒を防ぐ」事はもちろん、「転んでも骨折しない」身体作りに取り組む事も重要です。

(あずみ苑 介護サービスホームページ 一部引用)

## 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ない場合もあります。



実施場所・利用日時

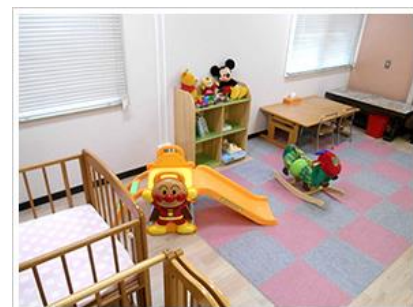
場所：奈義ファミリークリニック 奈義町豊沢 292-1 TEL 36-3012

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いたします。  
皆さまのご利用をお待ちしております！



## 家庭医療後期研修平成29年度終了式

平成30年3月18日に清風会にて、辻川衆宏医師、和田嵩平医師、山内優輔医師、松田祐依医師、安藤明美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5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。クリニックにこられる前には津山中央病院などの病院で内科・小児科・救急研修を行い、その後、日本原病院で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した。4月からは新しい3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



(左より、安藤、辻川、和田、松下、山内、松田)

## 研修を終えての感想

(マスカット薬局奈義店薬剤師 田中 綾さんから)

こんにちは、マスカット薬局奈義店薬剤師 田中綾です。

この1年間、週1回のペースで、薬局では学べないことを研修という形で学ぶためにクリニックにお邪魔していました。研修内容は、医師の診察風景の見学、介護現場の見学、薬局でできる具合が悪い患者さんの対応方法などたくさんのごことを学ばせてもらいました。

研修中は、薬局に来られる患者さんに、手を振ってもらったり笑顔を向けてもらったりして大変うれしかったです。奈義で驚いたことは、初めて経験した去年の江戸風です。白菜が根こそぎ飛んだり、屋根が無くなったり・・・噂には聞いていましたが、まさかあそまでの風とは思っていませんでした。奈義はごはんがおいしく、人も含めて穏やかでいいところですが、油断すると火傷する・・・!!! 黒ぼっこという豊饒な大地の裏に潜む自然の驚異を知りました。しかし、なによりも皆さん無事でよかったと思います。

まだまだ、奈義で学びたいことがあります名残惜しいですが4月から日本原病院で研修を受けるために日本原店に移動になります。奈義から日本原は近いですが少し寂しいです。

皆さん体調に気をつけてください。また会える日を楽しみにしています。



## クリニックより

### \*予防接種・乳幼児健診の変更について\*

H30年4月より予防接種・乳幼児健診外来の予約時間が新年度の医師の体制が変更となる関係で、



月・火・水⇒15時～

金 ⇒14時～

となります。

ご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願いいたします。

### \*事務より\*

★平成30年4月に診療報酬点数の改定が行われます。3月までと同じ診療内容でも、窓口でお支払いいただく金額が異なる場合がありますので、ご了承ください。なお、ご不明な点がございましたら、事務スタッフまでお問い合わせください。

★月に一度は保険証の窓口提示をよろしくお願い致します。



## 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。

## 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。

## 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 \*\*\*\*\*

- ・4/30 (月) は祝日の為休診致します。ご了承下さい。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 涌波 松坂	和田 涌波 上春	松下 山内 江口 上春	丸山 山内 羽田野	賀來 上春 山内	交代制
午後	山内 賀來 上春 松坂	山内 涌波 田中	山内 涌波 田中	休診	松下 涌波 賀來	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

4月 7日 (土)	松下・山内
4月14日 (土)	山内・辻川
4月21日 (土)	丸山・上春
4月28日 (土)	賀來・涌波



### ●日本原病院耳鼻科 (東川医師) ●

平成30年4月7日と21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・水は15～16時、

金は14時～15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す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

