

## 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154号

平成30年7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



暑い時期になりました。

今月は、日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる『水虫』についてお話します。

原因となる白癬菌は高温多湿を好むため、特に梅雨の時期から夏に感染しやすくなります。知らず知らずのうちに自分が感染源となっている場合もありますのでしっかりとケアをしましょう。



## Q 水虫はどうやって感染するの？

## A 白癬菌 (はくせんきん) が皮膚に侵入し感染します

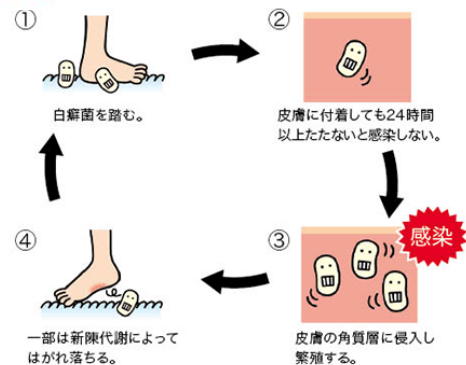
水虫は、白癬菌というカビ(真菌)の一種が皮膚の角質層に感染しておこる感染症です。

感染の多くは、白癬菌が潜む床やマットなどを介しておこります。白癬菌は皮膚に付着すると24時間以上かけて角質層に侵入し、角質層にあるケラチンというタンパク質の一種を栄養源にして増殖します。一方で、白癬菌の一部は新陳代謝によって垢と共にはがれ落ち、他人への感染源となります。

白癬菌は、人の垢があればそのタンパク成分を食べて1年以上生き続けることができます。また、スリッパ、畳といった場所に多く潜んでいます。銭湯や温泉などの公共の施設だけでなく、家族に水虫の人がいる場合もこれからの感染に注意が必要です。



## 水虫の感染経路



## 白癬菌が多く潜んでいる場所

▼バスマット

▼スリッパ

▼畳



## Q 水虫になるとどんな症状が現れるの？

## 水虫の症状

爪白癬		趾間型	
場所	爪	場所	指と指の間
症状	黄白色に変色する。爪の先端が厚くなり、ポロポロと崩れたり、変形したりする。	症状	皮がむけたり、皮膚が白くふやけたりする。症状が進むとジクジクする。

小水疱型		角質増殖型	
場所	土踏まずや足の側面など	場所	足の裏全体
症状	ブツブツと小さな水ぶくれができる。	症状	皮膚が厚くなり、ひび割れを起こす。ザラザラになり、粉を吹いたように皮がむける。

## A 痒みがあるのは10パーセント程度

水虫は「痒みを伴う症状」と思われがちですが、実は痒みを伴うのはわずか10パーセント程度。残りは自覚症状がないため、知らず知らずのうちに自分が感染源になっている場合もあります。次の症状が見られる場合は、水虫を疑いましょう。

●趾間型・・・指と指の間(趾間)の皮がむけたり、皮膚が白くふやけたりする、症状が進むとジクジクし、むず痒くなる。

●小水疱型・・・土踏まずや足の側面にブツブツと小さな水ぶくれができる。破れると赤くなり痒くなる。

●角質増殖型・・・足の裏全体の皮膚が厚くなり、ひび割れを起こす。ザラザラになり、粉を吹いたように皮がむける。痒みはほとんどない。

水虫を長年放置していると爪に白癬菌が侵入し、爪白癬を引き起こします。爪の先端が厚くなって黄白色に変色し、ポロポロと崩れたり変形するのが特徴です。痒みがないため、水虫と気づかずに治療が遅れることが多くあります。水虫の症状は足裏以外にも股部や顔、胸、背中、腕、太もも、手のひらなどに現れることもあります。



Q 水虫を防ぐために心がけることは？

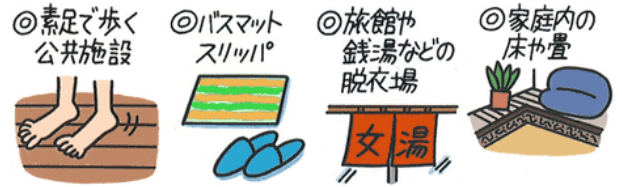


A 感染経路を知り、清潔、感想をめざす

家庭内の床や畳、バスマットやスリッパ、旅館や銭湯などの脱衣場、素足で歩く公共施設など、白癬菌が付着する場所は実にさまざまです。しかし、白癬菌が足の裏についても感染するまでに24時間以上かかりますから、次のことを心がけることで水虫を予防することができます。

- 毎日入浴する。
- 足の裏、趾の間まで石けんでしっかり洗う。
- 入浴後は足の裏、趾の間をタオルで十分に拭き、乾かす。
- 蒸れにくい靴を選ぶ。
- 2足の靴を交互（1日おき）に履くなど、湿気の多い靴を履かない工夫をする。
- 床や畳の掃除、バスマットの洗濯をまめに行う。

〈水虫の感染経路〉



〈水虫の予防・改善法〉

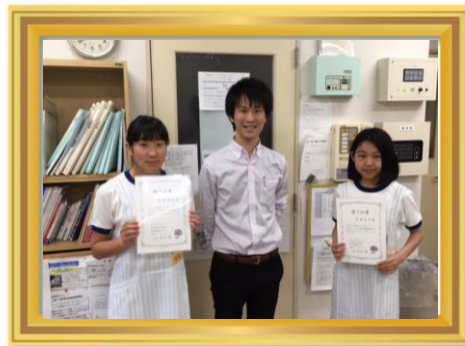


(セルフドクターネット 一部引用)



クリニックより

職場体験学習にいられました。  
奈義中学校から、2年生 2名の生徒さんが職場体験にいられました。  
6月7日～13日の5日間 クリニックの様々な仕事に取り組んでおられました。



最終日に終了証をお渡ししました。



©nca.jp - 32937386

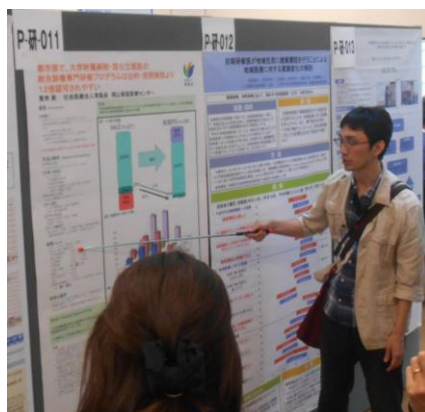
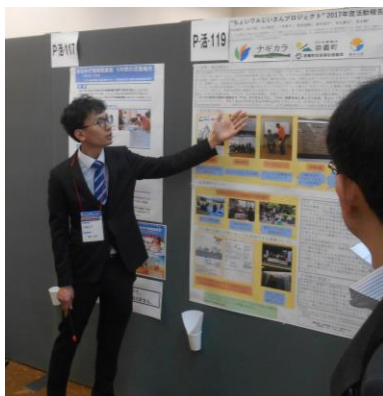
クリニック内で紫陽花がきれいに咲いていました。  
湿気の多い毎日ですが、きれいな花を見て、少しは気分転換してみたいはいかがでしょうか？



## 第9回プライマリ・ケア連合学術大会 in三重県



6月16日(土)・17日(日) 三重県津市の三重県総合文化センター・三重県総合博物館(MieMu)で開かれた第9回プライマリ・ケア連合学術大会へ医師、看護師、事務の職員が参加して来ました。



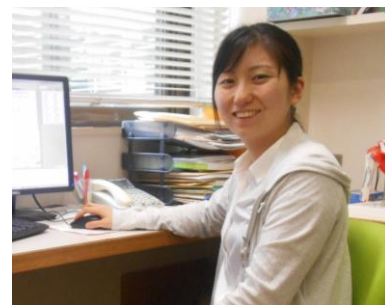
### 研修を終えての感想

《川崎医科大学6年生 松葉樹梨さんより》

こんにちは。川崎医科大学6年生の松葉樹梨と申します。6月の1か月間、奈義ファミリークリニックで実習をさせていただきました。外来では先生の診察風景を見学するだけでなく、実際に患者さんの予診を取らせていただいたり、訪問診療の同行では、普段の生活の中でどう患者さんが生活をされていて、その中で医師と看護師さんがどのような診察や会話をされているのかを見学させていただいたりしました。その他にも薬局実習や地域会議への参加など、たくさんの職種の方々と力を合わせて家庭医療に取り組んでいるということを実際に見て、経験することが出来て、本当に有意義な1か月間でした。

将来は、患者さんの気持ちに寄り添い、患者さんだけでなく、その周りの方々のフォローもできるような「町のお医者さん」になりたいです。今後も、今回の実習での経験を活かしながら勉強に励んでいこうと思います。

たまに外来見学で「頑張ってるね。」と声をかけていただけて、とても嬉しかったです。ご協力いただいた患者さんをはじめ、ご家族の方や奈義ファミリークリニックのスタッフの皆さん、本当にありがとうございました。



### 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様へ ●

平成30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。受給者証をお持ちの方は、7月からは受診を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。

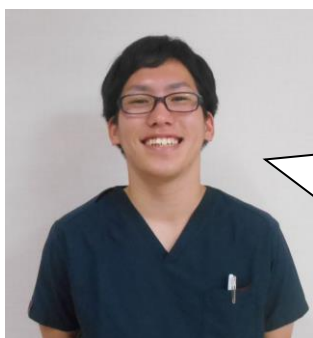
#### ● 後期高齢者受給者証をお持ちの皆さんへ ●

平成30年8月より、後期高齢者受給者証が新しく更新されます。受給者証をお持ちの方は、8月からは受診を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。



### 研修医の紹介

今月は、鳥取大学医学部附属病院の研修医が研修に来られています。



青木 康太 先生  
(鳥取大学医学部附属病院)  
7/2~7/31まで研修されます。

医師の診察前後に、研修医・医学生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。

～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ください。

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 \*\*\*\*\*

- ・ 涌波医師は、7月2日（月）～4日（水）までの外来は医師が不在の為休診となります。
- ・ 松坂医師は、7月9日（月）の外来は休診です
- ・ 7月16日（月）は、海の日で祝日の為休診します。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	賀来 上春 山内	交代制
午後	山内 賀来 上春 松坂	山内 涌波 田中	山内 涌波 田中	休診	松下 涌波 賀来	休診

●日本原病院耳鼻科（東川康彦医師）●

平成30年7月14日と28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。

NEW

●日本原病院眼科（皆川香織医師）●

要予約

**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

7月7日（土）	山内・涌波
7月14日（土）	賀来・田中
7月21日（土）	松下・賀来
7月28日（土）	山内・田中

受付時間	診療時間	診療曜日	
		火	金
10:00	10:30		第2・4
?	?	○	金曜日
11:30	12:00		のみ
14:30	15:00		第2・4
?	?	○	金曜日
17:30	18:00		のみ

※診療前日（診療時間内）までに、受付窓口もしくは電話（電話0868-36-3311）にて予約可能です。

●予防接種・乳幼児健診外来●

月・火・水・金は15～16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。

