

## 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/>)

9月

第156号  
 平成30年9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 山内 岡 三浦



子供たちは運動会や体育祭の練習で忙しい時期ですね。頑張っていて擦り傷など作ります。そういった時の傷に対する家での『処置の仕方』について、今月はお話します。傷のケアの基本は『止血』と『洗浄』と『湿潤環境』です。正しい知識を身につけて傷を早くきれいに治しましょう。



## 傷の処置の仕方

1

## まず水道水で傷口をしっかりと洗いましょう。

砂やごみなどの異物を除去します。異物があると免疫系の細胞が反応し傷が治る時の邪魔になり、傷口が感染する原因になります。



2

## 消毒はしない

最近の考え方では、消毒は悪い菌をやっつけると同時に傷を治すのに大切な細胞まで攻撃してしまい、逆に傷の治りを妨げると言われています。毎日の消毒は不要であり、水道水で洗って清潔に保つことが大切です。



3

## 圧迫止血

洗浄後は水気を拭き取り、出血している場合は、清潔なガーゼやハンカチなどで傷口をしっかりと押さえましょう。

圧迫部を心臓より高く挙上することで、心臓との落差を作り出血を抑えます。



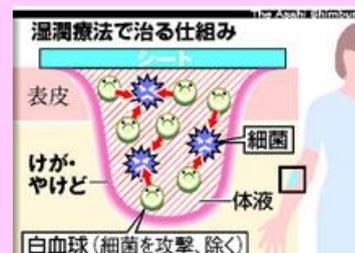
4

## 乾かさないうで覆う

洗浄、止血した傷は乾かないように覆いましょう。傷の治療には傷口から出てくる体液が必要です。この体液の中には傷を治すために必要な細胞を元気にする成分が入っています。

傷口を出来るだけ湿った状態に保つことが大切です。最近は傷を乾燥させない絆創膏が薬局でも販売されているので、それを活用するのも一つかもしれません。ガーゼを使用する場合は傷がくっつかないようにワセリンをしっかりと塗りましょう。

傷の観察のためにも必ず1日1回は交換してください。

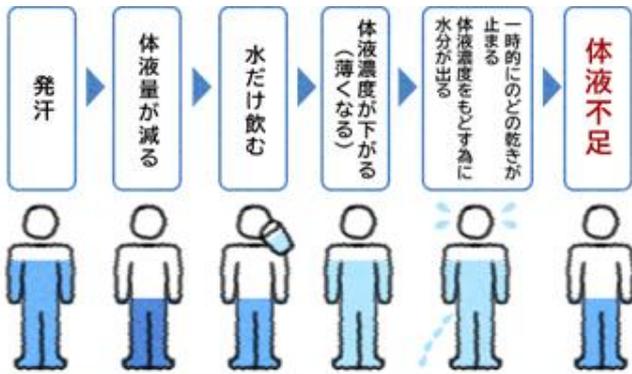


※ 医療機関で受診が必要な傷

噛み傷、刺し傷、深い傷、圧迫しても血が止まらない時などは病院で診察を受けましょう。

(日本原病院 SMAIL 4u より 上春Dr コラム引用)

まだまだ、暑い日が続いています。体育祭、運動会、農作業などみなさん、忙しい頃ですね。熱中症の心配も続いています。熱中症予防の水分の取り方をお話します。



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です！

※ 熱中症のときには、上手な水分・塩分補給がポイントです。高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を多量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。

飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分（ナトリウム）もきちんと補給しましょう。

### 自分で作る『経口補水液』

1、砂糖 40g（上白糖 大さじ4と1/2杯）と食塩3g（小さじ1/2杯）を水、または湯冷まし1リットルによく溶かします。



2、良くかき混ぜます。

3、果汁（レモンやグレープフルーツなど）を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



こまめな水分・塩分の補給は熱中症予防にも有効です。とりわけ1時間を超える長時間のスポーツなどの際には、塩分に加え糖分の入ったスポーツドリンクなどでこまめに水分補給をしましょう。

カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

### 医師より

（大塚製薬ホームページより 一部引用）

松坂 英樹先生

（松坂 英樹先生、和田嵩平先生、齋藤真夕水先生から皆様にご挨拶です。）



十年一昔とは言いますが、気づけば11年目になっていました。

最近は一週1日の外来を細々と継続していましたが、ついに自院の院長になることになり、急なことですが、クリニックを退職することになりました。きちんとお別れをしたかったのですが、この紙面で失礼します。

最初に出会った赤ちゃんが、小学5年生になるくらいの時間は、自分にとっても大きく成長させてもらった時間でした。診察の時の乳幼児の笑顔に癒やされたり、会話の中で一緒に、喜んだり、楽しんだり、悲しんだり、昔を懐かしんだり、ゲームや漫画やアニメの話をしたり、教えてもらったり、怒ったり、時には怒られたり、悲しませてしまったり、思い返したらきりがなくらいです。至らないところはまだまだありますが、松下先生を始めとしたクリニックのスタッフ、そして、外来や訪問で出会ったみなさん、クリニックの外で出会った関係者のみなさんのお蔭で家庭医としての自分がここにあります。

家庭医は人生の伴走者と表現する人もいます。関わった皆さんのことは、新聞や広報などでも見かけると記憶に残すよう、外来での話題に繋がられるようにしていました。

お子さんの場合のイメージですが、親戚のおじさんよりは、その子をよく知るように努めたつもりです。直近では、スターキッズの優勝を知り、記事に知っている名前を見かけると自分のことのように嬉しく誇らしい気持ちになりました。この場を借りて、優勝、おめでとうございます！！

同じ岡山県ですが近いようで遠い真庭市で働いています、もし近くを訪れた際の体調不良があれば、ご相談ください。またみなさんとお会いできる機会があれば嬉しいのですが、みなさんが健康で過ごしていることが僕の願いです。

ここで学んだことを糧に、これからもよりよい家庭医になれるよう努力を続けていきます。

これまで本当に、ありがとうございました。



## 和田 嵩平先生

奈義ファミリークリニックで医師をしております和田です。

この度、9月いっぱいまで奈義ファミリークリニックでの外来を終了することとなり、奈義ファミリークリニックに通っておられる皆さまに、ご挨拶させていただきます。

私は松下所長たちが実践している家庭医療の研修を希望して2015年4月に津山に転居し、12月から奈義ファミリークリニックでの診療を開始しました。2018年3月までは主に奈義ファミリークリニックで診療していたのですが、4月から主な所属が湯郷ファミリークリニックに変更となりました。4月以降も週1回の外来を行ってきたのですが、10月から湯郷ファミリークリニックと日本原病院を兼務することとなり、奈義ファミリークリニックでの外来を閉じさせていただくことにしました。

気が付けばもう3年近くの月日が経過していたことに私自身、驚いています。この3年の間でも多くの出会いがあり、別れがありました。通われる皆さまとの診察やコミュニケーションを通して学ばせていただいたことが、今の私の糧となっています。

今年も3年前の私のように若い世代が家庭医を志して、奈義にやってきており、皆さまからのご指導をお願いすることもあるかと思いますが、今後ともお力添えくださいますようお願い申し上げます。

私自身、清風会を退職するわけではないので、まだお会いする機会があるかと思いますが、今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。3年間ありがとうございました。



## 齋藤 真夕水先生

2018年夏から、週に一度、木曜日だけ奈義ファミリークリニックで診療をさせて頂いています。齋藤真夕水です。出身は岡山県岡山市で、2018年4月から県北で生活を始めました。今年の夏に、奈義町の夏祭りに始めて参加しました！とても明るく楽しく、ちょっと粋な、エネルギーある奈義町の一端を垣間見た感じがして、たくさんの元気をもらいました。奈義町は他にも、美味しいお店があったり、温かい方たちに出会ったりして、居心地のいい町だと、今ひひしと感じています。

なるべく丁寧で、親切な診療を心がけておりますが、至らぬ点があれば、皆様からのご指摘を頂ければと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



## 研修を終えての感想

《岡山大学病院 高瀬 了輔先生より》

こんにちは、岡山大学病院初期研修医の高瀬了輔と申します。1ヶ月という短い期間でしたが、奈義ファミリークリニックで研修をさせて頂きました。数多くの施設の中でも地域の方々と一緒に健康づくりや充実した人生のサポートに取り組んでいる施設は少なく、今回は大変貴重な経験となりました。これまでの研修では、病気の検査や治療に意識が向きがちであり、患者さんの病気に対する不安や家族の気持ちとじっくり向き合うことが少なかったように感じます。外来での予診や訪問診療の同行、多職種での合同カンファレンス等を通じて、自然と幅広い視点で患者さんの健康を考える習慣が身に付きました。

奈義を愛する地域の皆様との交流も大変刺激になり、今後の医師としての人生についても深く考えるきっかけとなりました。ご協力下さった皆様、温かく迎え、ご指導を下さったスタッフの方々には大変感謝申し上げます。今後は中規模～大病院での研修が多くなりますが、今回の地域医療研修で学んだこと、感じたことは様々な場面で求められると思います。患者さんの気持ちや考え、取り巻く様々な人の存在を意識し、「出会って良かった」と思っ頂けるような医師を目指して努力していきたいと思ひます。

関わって下さった皆様、本当にありがとうございました。



## 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。



赤松 是伸 先生  
(鳥取大学医学部附属病院)  
9/1～9/30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、ご協力宜しくお願ひ申し上げます。

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。

\*\*\*\*\* 休診のお知らせ \*\*\*\*\*

- ・松坂医師は、9月3日(月)の外来が最終日になります。
- ・和田医師は、9月4日(火)の外来は休診です。
- ・上春医師は、9月10日(月)～28(金)までの外来は医師が不在の為休診となります。
- ・9月17日(月)、24(月)は、休日の為休診します。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

9月1日(土)	山内・田中
9月8日(土)	松下・山内
9月15日(土)	山内・田中
9月22日(土)	賀来・涌波
9月29日(土)	賀来・涌波



## ～病児・病後児保育室「コアアのお医者さん」～

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 涌波	和田 涌波 上春	松下 山内 江口 上春	丸山 山内 齊藤	賀来 上春 山内	交代制
午後	山内 賀来 上春	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9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時です。

### ●日本原病院眼科(皆川香織医師)● 要予約

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

※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願致します。

### ●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。

