



奈義ファミリークリニック

# ファミリー便り

ホームページも情報満載！  
[www.smc-seifukai.or.jp/fcnagi/](http://www.smc-seifukai.or.jp/fcnagi/)

1月

# 謹賀新年

第160号

平成31年1月4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 町田

新年あけましておめでとうございます

昨年も奈義ファミリークリニックは皆様のおかげで一歩前進できました。

0歳から100歳(以上)までの地域の皆様の健康を守り、より多くの方が「受診してよかった」と思っただけのクリニックを目指しています。

今年のクリニックの目標としては、

- 1) 体調が悪い方の待ち時間を最小限にできる体制づくり
- 2) 学校や職場・家庭でのストレスからくる体調不良への対応  
(不眠・うつ状態・不安状態・不登校状態含む)
- 3) 9割の地域でおこる健康問題をカバーし、1割の紹介が必要な方を適切な専門医に紹介
- 4) 通院が困難で訪問診療での24時間体制が必要な方を速やかに導入できる体制づくり
- 5) 家族志向のケアを実践し、「〇〇さん一家全体のかかりつけ」と言っただけのチームづくり
- 6) 奈義町の発展に貢献できるクリニック(病児保育や予防接種での子育て支援、介護負担軽減の相談窓口、働く人の健康管理)

上記を目指してがんばります！ 今年もご支援をよろしくお願い致します。

奈義ファミリークリニック 所長 松下 明



# クリニック職員より、新しい1年に向けた抱負



私の今年の運勢は「歓楽」喜びを得て楽しく実りの多い年だそうです。元気に笑顔で頑張ります。I・H



イノシシのように突っ込んで行きましょう (Y)

地域の人たちと職員の満足度向上に向けて取り組みます！ (M)



体調管理をしっかりして、元気で明るい1年にしたいです。(よこちゃん)

愛と情熱と知性を兼ね備えた余裕のある30歳になる。J



“笑顔”と“端楽(はたらく)”がモットーです。今年の目標は体重-10kgです (T)

元気☆笑顔な1年に☺そしてゆとりを持てる1年にしたいです。(Snoopy)

限りある時間を大切に過ごしたいです (S)

ろうきふくれき  
老驥伏櫪  
ねつがんれいてい  
熱願冷諦  
ゆうゆうかんえい  
優游涵泳  
りょうたいさいい  
量体裁衣



今の健康を維持しスローで一足一足前進。でも仕事はテイネイ？ガンバレ!!ガンバレ!!ばあばのつぶやき (T・O)

健康第一、日に日に絶えず進歩して、自分自身を見つめて、楽しい一年にしたいです。(Y・N)



身体と心の健康に気をつけて1年間過ごしていきたいです。あと体重管理と筋肉量アップ目指します。(MK)

今年は少しでも運動してお腹まわりを小さくしたいです (M)



今年体調に気をつけて、けがをしない (A)

笑うことの多い一年にしたい。笑いに向けて猪突猛進！(み)



時間を大切に使うメリハリのある生活を送りたいです (ま)

体調管理をしつつ、何事もまっしぐらに頑張りたいと思います (Y)

一年間健康に笑顔で過ごせるように頑張ります N

健康第一、プライベートも仕事も、充実した一年を送りたいです。(H)



## 地域活動 ~奈義中学校 健康教育授業 (涌波 優 先生)~

12月13日、涌波医師が奈義中学校を訪問し、1年生を対象に「飲酒と喫煙について」、2年生を対象に「薬物について」授業を行いました。

1年生からは質問がたくさんでました。2年生からは質問が少なかったです。薬物はあまり身近な存在ではないのかもしれません。

正しい知識として「知っていること」がなによりも大切です。これから先、お酒やたばこに興味をもったとき、薬物の誘いを受けたとき、直面するかもしれない問題に冷静に対応できるように、授業でお話したことを思い出してくれたらと願っています。



〇×クイズに挑戦



## はじめまして

～総合診療専門研修プログラム専攻医：中西 潤先生の紹介～

奈義のみなさん、はじめまして。中西潤と申します。  
山と温泉とお酒を愛する3年目の医師です。  
東京の大学を卒業後、昨年度まで長野で働いていました。  
今年度から岡山県北にやって来て、津山中央病院とこの奈義ファミリークリ  
ニックでみなさんの健康を守るお手伝いをしています。  
妻が神戸にいて、よく行き来しています。  
患者さんの訴えや何気ない言葉にも余裕を持って耳を傾け、笑顔になって  
帰っていただける診療を心がけています。  
まだまだ新参者なので奈義の魅力をたくさん教えてください。  
よろしくお願いします！



## 研修を終えて

～川崎医科大学付属病院 初期研修医：志水 健太先生より～



こんにちは。志水(しみず)と申します。倉敷の川崎医科大学というところから  
参りました。稲刈りの時期から年末の忙しい時期にかけて、奈義の皆様方と接  
し勉強させていただきました。

奈義ファミリークリニックは、家庭医の診療所です。私は、家庭医とは何かを  
日々考えながら研修をさせて頂きました。

家庭医とは、疾病臓器・患者の性別・年齢にとらわれず、患者ならびに地域住  
民の健康問題を幅広く担当する医師と定義されています。この定義からは何で  
もできるスーパーマンのような医師が想像できます。

しかし奈義で目にしたものは患者様と一緒に苦悩し、笑い合う、暖かみのある  
先生方でした。まるで一緒に奈義山に登るパートナーのような。。。今はそん  
な関係が家庭医と患者様の関係なのかなと考えています。

また奈義ファミリークリニックはそんな家庭医の日本有数の育成機関でもあり、  
それを支えてくださっているのは、担当の先生がコロコロと変わってしまう現  
状や、日々長い待ち時間に耐えていただいている患者様です。

我々に病を抱えて生きる人生を、身をもって教えていただいていることに感謝  
を申し上げますと共に3ヶ月間の挨拶と代えさせていただきます。

大変お世話になりました、お元気で過ごしてください。  
ありがとうございました。



～岡山大学病院 初期研修医：澤田 覚先生より～

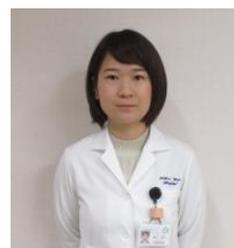
奈義での一カ月、先生や看護師さん、事務さんを始め来院された患者さ  
んにも優しく接して頂きとても有意義な一カ月となりました、ありが  
うございました。患者さんやそのご家族に対し、外来や訪問診療で親身  
になった診察などは非常に勉強になりました。来年度からは津山で勤務  
となりますので機会があればまた関わりがあるかもしれませんがその際  
はまたよろしくお願いします。

## 研修医の紹介

～鳥取大学医学部付属病院から  
研修医の先生が来られています。～

磯部 真歩 (いそべ まほ) 先生 (鳥取大学医学部付属病院)

1/4～1/31 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。

# 診療情報

## 今月の担当医

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 涌波 村田 田中	田中 山内	松下 山内 江口 田中	丸山 山内 齋藤 田中	賀来 山内	交代制※
午後	山内 村田	山内 涌波 賀来 ※隔週	山内 涌波 田中	休診	松下 涌波 田中	休診

- 松下医師の診察は**完全予約制**です。
- 賀来医師の火曜午後の診療は隔週となり、**1月8日**と**22日**は診療がありません。
- 山内医師の**1月28日(月)～29日(火)**は診療がありません。
- 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。
- **1月14日(月)**は祝日の為休診します。

※土曜日の外来予定 \*変更する場合があります

1月 5日 (土)	松下・山内
1月12日 (土)	賀来・辻川
1月19日 (土)	賀来・大門
1月26日 (土)	賀来・田中

## 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。

## 予防接種・乳幼児健診外来

月・火・水・金 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。



## ～ラジオ出演のお知らせ～



FMつやま (78.0MHz)  
 「おはようファミリードクター」  
 毎週金曜日朝8時10分～



松下 明 医師が生放送で  
 10分間出演しています。  
 みなさん是非聞いて下さい。

\*FMつやまにて質問も大募集中です\*



## 奈義ファミリークリニック内 病児・病後児保育室

### 病児・病後児保育室「コアラのお医者さん」

奈義町在住のお子さん(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、当院ホームページ  
 をご覧いただくか、スタッフや  
**奈義町保健相談センター**  
 (☎36-3700)  
 にお気軽にお尋ね下さい。



## 日本原病院からのお知らせ

### 日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

平成31年1月12日(土) 午前中  
 平成31年1月19日(土) 午前中  
 ※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

### 日本原病院 眼科(皆川 香織 医師) 要予約

※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。

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