

奈義ファミリークリニック

ファミリー便り

2月



第161号

平成31年2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 町田

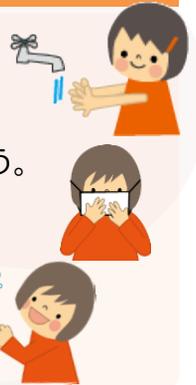
まだまだ寒さも残っていますね。

岡山県は1月24日より【インフルエンザ警報】発令中です！！インフルエンザなどの感染症は元気に動き回っています。予防は大事なのでみなさん、気を付けましょう。

◆ インフルエンザ流行シーズンです 感染予防に努めましょう ◆

予防

- 帰宅後は手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒剤で手を消毒するのも効果的です。
- 人混みに入る場合は、マスクを着用しましょう。特に高齢者や慢性疾患を持っている人などは、人混みを避けましょう。
- 十分な睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけて、抵抗力をつけましょう。
- 室内では加湿器を使うなど、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



↓ かかったかな？という時には



対策

- 急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感伴うなどの症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。（受診時はマスクを着用してください）
- 発熱して12時間以上経過していれば鼻腔ぬぐい液を用いての検査（鼻の穴の奥を綿棒でこすります）が可能になります。
※検査の結果は100%正確ではありません。
診断は症状・流行状況・検査結果を総合的に判断して行います。
- 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等へは行かないようにしましょう。
- 周りの人にうつさないように、『咳エチケット』を心がけましょう。

咳やくしゃみが出るときは…



「咳エチケット」

～咳やくしゃみをするときは～

- ① 周囲の人からなるべく離れましょう。
- ② 他の人から顔をそらせ、ティッシュや手で口などで口と鼻を覆いましょう。
- ③ 口と鼻を覆った手は、石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ④ 咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着用しましょう。
- ⑤ 水分を十分にとり、安静にして休養をとりましょう。



クリニック内に

病児・病後児保育室
「コアラのお医者さん」

を設置していますので
こちらもご利用ください。

詳しくは最終ページをご覧ください！



一次救命救急

BLS

～1月17日にBLS勉強会を行いました～

毎年全職員で取り組んでいる一次救命救急（BLS）勉強会を行いました。皆さまにも情報を共有します。



↓ 涌波先生からのレクチャーを聞き、



↓ グループに分かれて実践です



もし、人が倒れているのを発見したら、皆さんはどうしますか？
ぜひ知っておいていただきたい、BLSについてご紹介します。

BLSってなに？

BLSとはBasic Life Supportの略で「一次救命救急」を意味します。急に倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊や医師に引き継ぐまでの間に行う応急手当のことです。専門的な道具や薬品を使う必要はないので、正しい知識と適切な処置の仕方を知っておけば、誰にでも行うことができます。



人間の脳は酸素を蓄える能力がないので、心臓が止まってしまったら短時間で低酸素状態に陥り、元に戻らない状態に陥ります。その時に早く対処出来れば出来るほど、助かる可能性は高くなってきます。

総務省消防庁が2010年12月に発表した『平成22年版 救急・救助の現況』によると、119通報から救急車の到着まで平均7.9分かかっている。その間に発見者など現場に居合わせたバイスタンダー（発見者、同伴者等）による心肺蘇生法等の応急手当の有無が救命率を大きく左右する。

例えば、2009年の救急車出動事例の中で、心原性の心肺機能停止の時点が一般市民により目撃されたもののうち一般市民による心肺蘇生（＝バイスタンダーCPR）が行われたものは51.3%であり、その1ヵ月後生存率は13.8%、1ヵ月後社会復帰率は9.1%である。一方で心肺蘇生が行われなかった場合の1ヵ月後生存率は9.0%、1ヵ月後社会復帰率は4.9%で、バイスタンダーCPRにより1ヵ月後社会復帰率は1.9倍の救命率の上昇がみられている。1ヵ月後生存率と1ヵ月後社会復帰率の差は脳死も含めた神経的な後遺症である。

（フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia）より）

誰にでもできると言っても、いざという時にアクションが起こせるかというとても難しいものです。

知識とともに実際にやってみる（練習）ことが重要です。機会があればぜひ「実践」を、してみることをお勧めします。そこで、

津山圏域消防組合では、応急手当の普及啓発として、個人の方を対象とした講習会を行っていますのでご興味のある方はぜひ参加してみてくださいね。

津山圏域消防組合：

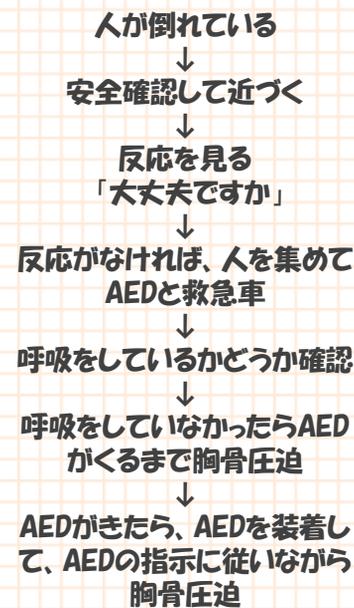
普通救命講習Ⅰの受講案内(個人)

URL : <http://www.119tsuyama.jp/kousyu.html>

※要申込。受講者には修了証が交付されます。



～BLSの流れ～



冬の肌トラブルにご注意を



奈義町では霜柱や雪が舞う寒い日が続いています。そんなときに多い肌トラブルを予防しましょう。



低温やけど

こたつで寝てしまったり、貼るカイロを長時間使用することによる低温やけどにお気をつけください。
湯たんぽの使用も肌に直接触れないように使いましょう。低温やけどは、痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、また、重症化してしまうケースも多いので注意が必要です。暖房グッズを正しく使用し、低温やけどを未然に防ぎましょう。

しもやけ・あかぎれ



寒さと温度変化がしもやけの原因です。手足を濡れたまま放置すると水分が蒸発される際に冷えて血行が悪くなり「しもやけ」をおこします。汗や水仕事でぬれたときには水分をすぐにふきとり、手袋や靴下などでしっかり防寒対策をしましょう。乾燥による「あかぎれ」にも注意が必要で、保湿クリームや水仕事の際にはゴム手袋を使用するなど、保湿・保護を心がけましょう。

お困りのときにはお気軽にご相談ください



研修を終えて

～鳥取大学医学部附属病院 初期研修医：礒部 真歩先生より～



こんにちは。鳥取大学医学部附属病院から参りました初期臨床研修医1年目の礒部真歩と申します。地域医療研修として1ヵ月間、奈義ファミリークリニックで研修させていただきました。外来での見学をはじめ、予診や診察、往診、健診、薬局見学など大学病院ではなかなか経験することができない地域密着型の診療を肌で感じることができ、とても貴重な経験となりました。

2月からは大学病院に戻り引き続き研修を行いますが、奈義ファミリークリニックで学ばせて頂いたことを生かして、今後も精進していきたいと思っております。ご協力いただいた患者様をはじめ、御家族の方、クリニックの方々には大変お世話になりました。この場をお借りして御礼を申し上げます。1ヵ月間ありがとうございました。

研修医の紹介

～水島中央病院から研修医の先生が来られます～



2/4～2/16 村上佳弘（むらかみ よしひろ）先生

2/18～3/2 陳 鵬飛（ちん ほうひ）先生



※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 中西 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察は**隔週**となり、**2月5日**と**19日**は診察がありません。
- 田中医師の**2月1日(金)**と**4日(月)**の診察はありません。
- 予約外の診察を担当するため、**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。
- **2月11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

2月 2日 (土)	山内・涌波
2月 9日 (土)	賀来・丸山
2月16日 (土)	松下・田中
2月23日 (土)	山内・和田

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。



～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

「コアラのお医者さん」のご案内～

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
をご覧ください。スタッフや
奈義町保健相談センター
(☎36-3700)

お気軽にお尋ね下さい。



日本原病院からののお知らせ

日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

平成31年2月9日(土) 午前中
平成31年2月23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 ～	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 ～		