

奈義ファミリークリニック

ファミリー便り



第162号

平成31年3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

## 涌波先生が3月末で退職します

涌波 優医師が1年間の奈義での研修を終え、退職いたします。  
以下、涌波から皆さまへのメッセージです。



奈義ファミリークリニックに訪れていただいている皆様へ

こんにちは、涌波です。  
1年間という短い期間でしたが、皆様には大変お世話になりました。

もともと救急病院にいて、地域医療を全くしたことがない私を皆様が暖かく受け入れてくださったおかげで、私はのびのびと診療をさせていただきました。

もしかしたら、「どうして、この先生は救急が好きなのに、奈義に来たんだろう？なぜ1年でいなくなってしまうのだろう？」と思われる方がいたかもしれません。

その理由は、奈義ファミリークリニックが家庭医の世界では全国レベルで有名だからです。

私の目指す先は、「医者らしくない身近さがある、急性期の病院の先生」です。難しい病気や、危ない病気に関しては大病院で勉強してきましたが、「医者らしくない身近さ」という点は家庭医で学ぶのが一番と思っていました。その中で全国的に有名な奈義ファミリークリニックで診療しながら勉強したい、といったことから、1年間働かせていただいた次第です。

奈義ファミリークリニックが家庭医の世界で全国的に有名である限り、私みたいに短い期間しか来ない若い医者が出て、皆様には大変ご迷惑をおかけします。そして、若い医師は「患者さんのことを深く知る」という家庭医に憧れて奈義に来ていることが多いため、待ち時間がかかることもご不便をおかけします。そのかわりに、ここに来ている医師は、きっと誰よりも、あなたのことを心配する医師なのではないでしょうか。

1年を通して、私は奈義の人たちが大好きになりました。自分の大切に愛する患者さんたちを置いて、奈義を離れるのは辛いところがあります。それと同時に、ずっと私を待っていてくれる病院もあります。4月からは奈義で診療させていただいた皆様のことを思い出しながら鳥取で精一杯仕事をしていこうと思います。

1年間大変お世話になりました。

涌波 優

# 風疹のおはなし



こんにちは、ようやく寒さも和らぎ、暖かい春の兆しが見えてきましたね。冬はおいしいものが多く、寒くて運動しにくいので、体重が数kg増えてしまいました。暖かくなったのでぼちぼち運動しようと思っている田中です。



今回は、数年前から流行がみられ、この春から国の緊急補助が始まった“風疹”について取り上げてみようと思います。

## 風疹(三日ぼしか)って？



発熱、全身のぶつぶつ、首のリンパ節の腫れを引き起こすウイルスの病気です（※）。咳やくしゃみを吸い込むことでうつります。抗菌薬が効かないので、ワクチンで発症予防するしかありません（ワクチンを接種すれば95%以上予防できると言われています）。

## どのくらい流行っているの？



2012年からの報告数は右図のようになっています。今年も2月上旬の時点ですでに367人が感染したと報告されています。この数は、大流行が起こった2013年のときより多いペースになっています（2013年は1月～2月末で58件でした）。



## どんな人が多いの？



風疹抗体を持たない20～50代の男性が8割を占めていたと報告されています。感染場所としては、職場が48%で最も多かったと報告されています。予防接種は1990年4月2日生以前の人では予防接種が1回以下でした。風疹にかかる人もこの年代以上の人が多いと報告されています。

## どんな人に症状が起こるの？



元気な子どもでは、咳やくしゃみなどの風邪症状と全身のぶつぶつだけで、自然に治る病気ですので、ほとんど問題になることはありません。一方、大人の場合には体のぶつぶつが出ずに、風邪症状だけしか出ない場合も多いため、診断が難しい例も多いです。また、妊娠中のお母さんに感染するとお腹にいる赤ちゃんに障害が起こってしまう、先天性風疹症候群という病気を起こしてしまうのが問題となります。

## 先天性風疹症候群って？



妊娠20週以内（5か月まで）に感染することで起こる病気です。難聴や心臓の病気、白内障などを引き起こします。近年の日本では、2009～2018年の間に48人がこの病気にかかり、このうち11人の赤ちゃんが亡くなりました。今年も1月に埼玉県で1人発症しています。

## ※ウイルスとは

ウイルスとは抗菌薬（いわゆる抗生剤）が効かない病原体です。〇〇ウイルスという名前では呼ばれません（インフルエンザウイルスなど）。風邪や胃腸炎は、ほとんどはウイルスが原因ですので、抗菌薬は効かず、症状を抑える薬などを使いながら自然に治るのを待ちます（ヘルペスなど一部のウイルスには専用の薬があります）。

一方、肺炎などを引き起こすのが、“細菌”と呼ばれる病原体で、〇〇菌と呼ばれます（溶連菌など）。こちらの方が抗菌薬が効きますので、抗菌薬を使って治療します。

⇒次ページで「抗体検査と予防接種」、風疹お得情報をお伝えします。



## 予防接種と血液検査はどうしたらいい？



風疹を予防するためのワクチンは、麻疹・風疹ワクチン（通称MRワクチン）と風疹単独ワクチンがあります。子供の場合は、1歳～2歳と小学校入学前の1年間であれば2回無料で打つことができます。

一方、大人の予防接種は、国や都道府県によってさまざまな補助があります（風疹お得情報をご確認ください）。血液検査（抗体検査）をしてから予防接種する場合と最初から予防接種をする場合があります。妊娠中の方は予防接種ができません。また、接種後2か月間は避妊が必要となりますのでご注意ください。

### 風疹 お得情報!!

**血液検査（抗体検査）**：厚生労働省と岡山県の補助があります。

**ワクチン**：厚生労働省、奈義町、勝央町、美作市、津山市のそれぞれ補助があります。

各市町村の助成制度一覧（平成30年度）はこちらから→



※すべて条件があります。詳しく知りたい方は、スタッフまでご相談ください。

### 医師の地域活動 ①

～2/14(木)山内Drが奈義町長寿大学にて講演～

奈義町長寿大学の講座のひとつとして、山内医師が講演を行いました。テーマは「足腰痛について」。加齢・肥満・外傷を原因とする「変形性膝関節症」や筋肉や骨格に由来する腰の痛みについて、症状や受診の目安、治療法に加えて予防や日常生活の注意点などのお話もさせていただきました。

さらに骨粗しょう症やロコモティブシンドロームを予防することが、健康寿命アップにつながることを学習しました。

たくさんの質問や感想をいただき、みなさまの関心の深さが伺える講演となりました。

今できる予防を行い、より豊かな人生を送りましょう！！



### 医師の地域活動 ②

～2/15(金)涌波Drが中島西地域サロンにて講演～



涌波医師が中島西コミュニティハウスにおじゃまして、「救急にかかる時」についてお話をさせていただきました。もしものときに「必要なものってなんだろう？」とみんなで考えて、「必ず必要なもの(★)」「持っていたら助かるもの」、また近隣の病院の貸出・販売備品情報についてもお伝えしました。事前に知っておくことで、いざというときに慌てず冷静に対応できるとよいですね。

元気で明るい地域の皆さまとの貴重な交流の機会となり、楽しい時間を過ごすことができました。



★「必ず必要なもの」とは・・・「保険証」と「連絡先のわかるもの」



# 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療は**隔週**となり、**3月5日**と**19日**は診療がありません。
- 涌波医師の診療は、**3月22日(金)**が最終となります。
- 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。
- **3月21日(木)**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

3月 2日 (土)	賀来・江口
3月 9日 (土)	松下・涌波
3月16日 (土)	賀来・涌波
3月23日 (土)	山内・田中
3月30日 (土)	山内・丸山

## 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・病後児保育室のご案内～

#### 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  
をご覧ください。か、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。



## 日本原病院からのお知らせ

### 日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)

平成31年3月 2日(土) 午前中

平成31年3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 ～ 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