



# 奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

# 6

2023 Jun.

令和5年6月1日発行 第213号  
社会医療法人清風会奈義ファミリークリニック 発行責任者: 松下 明

## 梅雨の時期の体調不良

梅雨入りの時期になりました。この時期に起こりやすい体調変化についてお話ししましょう。  
人間の身体には元来、「ホメオスタシス」という、気温の変化に合わせて体温調節をする性質があります。ただし梅雨の時期は気温が不安定で寒暖差が激しく、湿度が高いこともあり、ホメオスタシスがついていかず、発汗・発熱作用がうまく機能しなくなることがあります。  
その結果、次のような症状が現れ、体調を崩してしまうというメカニズムとなっています。



「身体のだるさや疲れ」



「頭痛」



「食欲不振」



「気分の憂鬱」

以下を参考に、健康管理に十分気を配り、元気に梅雨を乗り切りましょう。

### 陽の光を浴びましょう。

陽の光をたっぷり浴びると、良い睡眠に繋がります。梅雨の晴れ間を上手に利用して太陽を浴びるよう心掛けてください。



### 朝晩の天気予報と共に 気温差もチェックしましょう。

温度差が大きいと、疲れが出たり風邪をひきやすくなります。羽織るものを持ち歩いて気温差に対応しましょう。



### 栄養たっぷりの食事で疲労回復とエネルギー補給に努めましょう。

疲労回復やエネルギーを作り出す食材を身体に取り入れることも有効です。意識的に食事に取り入れてみましょう。

#### ・ビタミンB1

ビタミンB1は疲労物質の蓄積を緩和してくれます。  
(玉ねぎ ウナギ 豚肉 枝豆 玄米など)



#### ・クエン酸

クエン酸は、乳酸の生成を抑え、疲労回復に効果があります。(梅干し 柑橘類に多く含まれています)



## 骨密度測定のご案内

今回は.. 8月 その次は.. 12月

来院時に測定できますのでお気軽にお声掛けください。

## 認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなで話をする集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。



※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備、また感染状況等により変更や中止の可能性もありますので、事前に **地域包括支援センター(☎36-4119)** へご連絡ください。  
※マスク着用の上、どうぞお気軽にご参加ください。

今後の日程: 6月2日(金)、7月7日(金) 14:00-15:30 費用: 500円 コーヒー・ケーキ付 場所: カフェ山桃

ラジオ  
出演

毎週金曜日 AM8:10~8:20  
「おはようファミリドクター」

FM津山(78.0MHz)の朝の情報番組  
「グッドモーニング!つやま」にて松下が  
生放送で皆さまからの質問にお答えしています!



## 来院されるすべての皆様へ

クリニック内では**マスクの着用**と、  
受付時に**検温**をお願いしています。  
必ずマスクをご持参ください。

## 発熱、風邪症状のある方へ (咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)

院内には入らず、まずはお電話をください。

☎ 0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方  
直接受付へ、順番を待たずにお声かけ下さい。

## 6月の診療情報

【午前】受付時間- 8:30~11:30 (診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察開始時間:16:00)

※朝の開錠時間は 8:30、午前の受付は 11:30まで となりますのでご注意ください。

※木曜・土曜の午後は休診  
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。

## 今月の担当医

※変更になることがあります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 村田 横田	岸本 横田	松下 岸本 横田	岸本 ※隔週 田中 横田	田中 村田	交代制 ※
午後	田中/横田 ※隔週 村田	田中 横田	村田 杉山	休診	松下 ※隔週 村田 横田	休診

- ❖ オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ❖ 松下医師の診療は完全予約制です。
- ❖ 松下医師の金曜午後の診療は隔週となります。  
※6月は9日(金)と23日(金)が診療日
- ❖ 田中医師と横田医師の月曜午後の診療は隔週です。  
※6月は5日・19日は田中、12日・26日は横田の診療日
- ❖ 岸本医師の木曜午前の診療は隔週です。  
※6月は1日(木)・15日(木)・29日(木)が診療日
- ★6月27日(火)午後、横田医師は不在となります。

## 土曜日の担当医

※変更になることもあります

6月3日(土)	松下・横田
6月10日(土)	横田・岸本
6月17日(土)	田中・川口
6月24日(土)	田中・岸本

## 予防接種・乳幼児健診外来

月・水 14:40~ ※要予約



## 栄養指導

毎月第2火曜、第2土曜 ※要予約

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

## コロナワクチン 奈義町集団接種

場所: 奈義町保健相談センター 開始時間: 13:00

6/17(土)・7/1(土)

## 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)



日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)



令和 5 年 6 月 10 日 (土) 午前中  
令和 5 年 6 月 24 日 (土) 午前中

※順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで受付

※電話で順番を取る場合は

☎0868-36-3311

午前8時30分から11時まで受付

要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口 又は  
お電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診療時間	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