

# ファミクリ 便り



毎日暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

今月は、熱中症で受診される人がおられますので、熱中症についてのお話をしたいと思います。

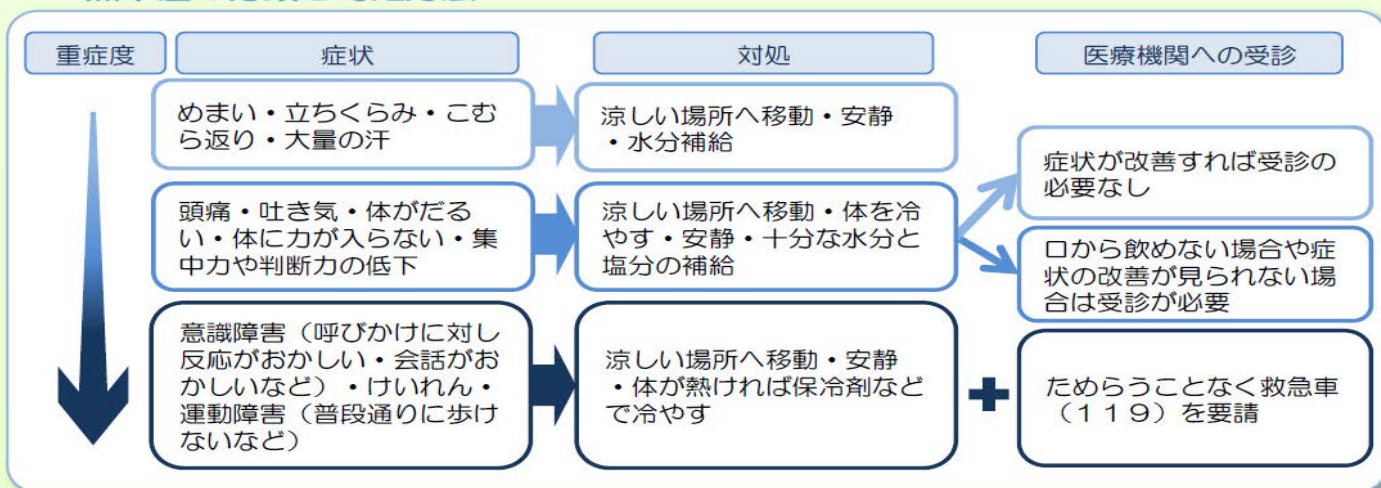
熱中症の発生は7~8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

## 熱中症

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

### 熱中症の分類と対処方法



### 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



### 岡山県内や全国では？

今年の6月は昨年度と比較して、岡山県内における熱中症による救急搬送者数は約3倍となっており、年齢区分では約6割が「高齢者」といった状況がみられます。

また、全国的には、熱中症の発生は、日中の屋外での労働やスポーツの現状のみならず、夜間や屋内も含め、多様な生活環境下において、高齢者に限らず幅広い年代層で発生しており、熱中症に対する一層の注意が必要です。



## 熱中症で注意してもらいたいこと

特に、自分の気持ちをまだうまく言葉で表現出来ない乳幼児や、汗をかきにくかったり、暑さを感じにくい高齢者の方たちには注意が必要です。

### 子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

### 保護者の方へ

- 👉 お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 👉 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 👉 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 👉 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

### 高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

### 熱中症にならないために

- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給！
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

**熱中症対策をしっかりして、体調を管理しましょう！！**

#### 【参考文献】

○岡山県ホームページより <http://www.pref.okayama.jp/>

○消防庁ホームページより <http://www.fdma.go.jp/>



## 藤谷 直明先生の夏休みインタビュー

### 1. どんな夏休みを過ごされましたか？

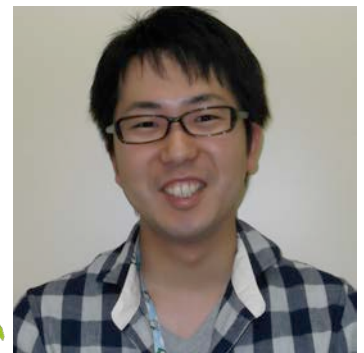
家族サービスをしていました。

### 2. どこに行かれましたか？

子ども（2歳と4歳）の夕涼み会とおもちゃ王国（岡山）へ行きました。夕涼み会では、子どもの園での普段の姿が見えてとても良かったです。おもちゃ王国では、それほど人がたくさんいなかったので子どもが自由に遊びまわっていました。好きな乗りものには乗り放題で大喜びでした。

### 3. この休みで一番印象に残った事は何ですか？

夕涼み会では、子どもの成長が見れて感動しました。子どもにも社会が出来ているんだなあと感じました。



# ～介護相談センター やさしい手より～

8月1日より、『ケアプランセンター ほっとスマイル』に名前が変わります。

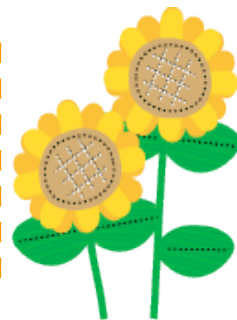
住所も、日本原病院の駐車場の一角に移動することになりました。

3年間お世話になりました。

やさしい手のスタッフよりご挨拶です。

3年前から、日本原病院内から奈義ファミリークリニック内に事務所を移転し、ケアマネジャーの仕事をしていただいていた。白衣ではない姿で、時々、外来でウロウロしていたかと思います。病気や障害があっても、介護サービス等を利用しながら、自宅で生活を続けていけるよう相談にのらせていただいています。今後も、奈義町、旧勝北町の近隣地域のかたのご相談にのらせていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。介護、生活のことでお困りの事ができた時には、主治医の先生にご相談ください。先生が介護保険やケアマネジャーにつないで下さると思います。

(小椋晶)



奈義ファミリークリニックの皆様へ

3年間本当にお世話になりました。

地域の人々の命と健康を守るプライマリ・ケアの最前線で、毎日お忙しい日々を送っていらっしゃるのに、いつも笑顔が絶えない職場なので、私がとても楽しく働かせていただくことが出来ました。これからも私達が地域の人達の安心の為に一生懸命頑張ってまいりますので、今後ともご指導をよろしくお願いいたします。

(児島美智子)



5月よりやさしい手で勤務しております。

初めて奈義町に来させてもらい、自然豊かで人も温かくとても良い町だなと思いました。

地域の方々と関わる機会は少なかったのが残念ですが、事務所が日本原の方に移転しましても今後共よろしくお願いいたします。

3ヶ月と短い期間でありましたが色々とお世話になりました。

ありがとうございました。

(河本潤子)



こんにちは。

ケアマネジャーとしてはまったく新人の佐藤と申します。

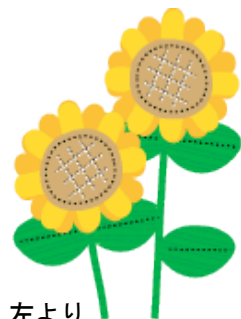
日本原病院に就職して20年になりますが・・・

管理栄養士として働いていました。

ゼロからのスタートです。

皆様よろしくお願いいたします。

(佐藤洋子)



左より

(小椋、佐藤、児島、河本)



# 風疹について～みんなで赤ちゃんを守ろう～

全国で「風疹が増加しています」と最近ニュースでよく言われていますね。

風疹は、妊娠中（～10週）の女性が感染すると、生まれてくる子どもの90%が難聴・心奇形・白内障を持って生まれてきます。これを「先天性風疹症候群」と言います。

効果的な治療はなく、みんながワクチンを打って風疹の流行を防ぐ必要があります。

当院では、MR（麻疹、風疹）混合ワクチンの接種が出来ます。（通常料金：10,000円）

奈義町民（対象者は、19歳以上49歳までの方）は、この予防接種・抗体検査を助成で受けられます。

（なお、この4月以降に抗体検査、接種を受けられた方も対象となります。）

助成金は、抗体検査⇒一部助成（3,000円）、予防接種⇒全額助成です。

期間は、平成26年3月31日までです。



みんなで風疹を予防しましょう。

## 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。

### ～お知らせ～

- ・ 木島医師は、7/27～8/4は不在です。
- ・ 松下医師は、8/2～8/4は不在です。
- ・ 河合医師は、8/15～8/16は不在です。
- ・ 大門医師は、8/17～8/21は不在です。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 藤谷 賀来 松坂	大門 藤谷 賀来	松下 木島 藤谷 河合	藤谷 中山 河合 太田	木島 河合 賀来	交代制
午後	木島 藤谷 松坂	大門 賀来 太田	木島 賀来 藤谷	休診	松下 木島 河合	休診

## 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・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

8月3日（土）	賀来・河合
8月10日（土）	木島・河合
8月17日（土）	松下・藤谷
8月24日（土）	松下・木島
8月31日（土）	藤谷・河合



## 日本原病院耳鼻科（東川医師）

平成25年8月10日と24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

### 予防接種・乳幼児健診外来

月・水・金の15時～16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

＜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

