

ファミクリ便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！)
<http://www.nagifamily.com/>



今年もインフルエンザの季節がやってきました。

インフルエンザは、普通のかぜとは違い、症状が突然出て全身症状が比較的に強いのが特徴。

38度以上の高熱・頭痛・関節痛や筋肉痛などの症状が全身に起こります。特に体力のない小さな子どもや高齢者は重症になりやすく、命を落とすこともあります。健康な大人だって油断は禁物！！！！

高熱のために体力が弱まり、回復に時間がかかることも少なくありません。なにより、高熱と節々の痛みで寝ていても辛いものです。

自分のことだけでなく、自分がインフルエンザにかからないことで、周りの子どもさんやお年寄りに対する予防的な効果もありますので、是非インフルエンザの予防接種は受けておきましょう！

インフルエンザに負けないための5か条

1. まずは、**流行前のワクチン接種**です。シーズンによってその効果は若干異なりますが、基本的に重症化の予防効果があります。予防効果が出るまでに時間がかかりますので、早めに予防接種を済ませるようにしましょう。

接種回数

13歳未満	2回接種	2~4週間あけて2回接種
13歳以上	1回または2回接種	

接種料金

料金	1回目	3,000円	
	2回目	1,500円	
65歳以上の方 (住所で異なります)	1,500円	奈義町・勝央町・美作市	
	2,000円	津山市	



*生活保護世帯・市町民税非課税世帯は接種料金の公費補助が出る場合があります。市町村役場にお尋ね下さい。

奈義町民の1歳~18歳(高校3年生)までの子どもの予防接種の助成が今年度から始まりました。詳しくは4ページを！！

当院では、10/7(月)から予防接種開始をします！！

2. 帰宅したらまず**手洗い**を。石けんを使っていねいに。また**うがい**はのどの粘膜を清潔に保ち、乾燥を避けることによって防御機能を保つ効果があります。ブクブクうがいをして水を捨てたら、上を向いてガラガラうがい。「ガラガラ」~「ゴロゴロ」と口の形を変えると、水がのどの奥まで入って効果的です。
3. **マスク**は空気に適度の温度と湿度を与えるので、気道粘膜の保護に役立ちます。顔の形に合わせた立体型のマスクがおすすめ。乳幼児や高齢者はインフルエンザ**流行時の外出はなるべく避けて**下さいね。
4. 室内は**適度な湿度と換気**を。ウイルスは低温で空気が乾燥していると活発に働き、乾燥は喉の粘膜の抵抗力も弱めます。加湿器などで保湿しましょう。締め切った部屋ではウイルスの濃度が高まるため、定期的な換気も忘れずに！
5. **バランスの取れた食事と十分な休息(睡眠)**でウイルスに負けない抵抗力をつけましょう。ビタミンA・C・Eや乳酸菌が効果的と言われていますから、緑黄色野菜や果物、ヨーグルトなどを積極的に取って抵抗力を高めましょう。

地域活動

今回は太田 敦医師が、奈義町西原コミュニティハウスにて奈義町西原老人会の方たちを対象に講演会をして来ましたその活動内容の報告です。

日時：平成 25 年 7 月 30 日（火） 14:00～15:10

場所：奈義町西原コミュニティハウス

タイトル：「高齢者の気になる病気」

講演内容：総勢 35 名が真夏の午後に参加していただきました。年齢構成は 70 代、80 代がそれぞれ 10 名程度で 60 代が数名でした。皆さん熱心に耳を傾けていただき、こちらもうるさくない中で熱くお話をさせていただきました。内容は高齢者の病気の中で、寝たきりになりやすい病気に絞ってお話をしました。

① 動脈硬化症、②骨粗鬆症・骨折、③認知症です。それぞれ単独でもお話することは沢山あるのですが、簡単にポイントを説明しました。そして、すべてに共通することとして、日常生活習慣に気を配ることが、健康寿命を延ばす上で大切なことをお伝えしました。最後にメイヤーの「亭主を早死にさせる 10ヶ条」を紹介して終了となりました。今回はご参加の皆様のパワーにこちらが圧倒されそうでした。病気になる前からこのようなお話の機会などを通じて顔の見える関係をつくって行くことが大切だと思いました。



研修医師より

鳥取大学医学部附属病院より、9/2～9/27 まで研修をされた、高橋 輝一（たかはし こういち）医師に研修を終えての感想を聞いてみました。

奈義ファミリークリニックの研修を終えて

9月の1ヶ月間、奈義ファミリークリニックで地域医療研修をさせていただきました鳥取大学医学部附属病院研修医2年目の高橋輝一です。

1ヶ月間で印象に残っていることとしては、問診の大切さと地域医療連携の在り方でした。

患者さんの受診理由は人それぞれでありなかなか分かりにくいこともあります。そういったときに患者さんが抱える心配を聞き出し考えや理解度を確認していく問診が患者さんの満足度、行動変容につながり、医師自身の成長にもつながっていくことを学びました。

また、訪問看護や介護サービス施設と定期的な報告会を行うことで、医師、本人、家族以外の視点から患者さんの普段の様子を知ることができ、より本質にせまった医療介護を行うことができる現状を目の当たりにしました。

将来像としては、患者さんから頼りにされるDoctorになりたいと思っております。

所長の松下先生をはじめ、各先生方、看護師さん、事務の方などたくさんの方にお世話になりました。この1ヶ月で学んだことを忘れず日本の医療のために貢献していけるように努力してまいりたいと思います。本当にありがとうございました。



今回は、テレビやネットで最近取り上げられている「秋バテ」についてのお話です。

医学書には載っていませんが、血めぐり研究会公式サイトが今回の情報源です。

詳しくはこちら→ (<http://www.chimeguri.com/>)

みなさん！酷暑が和らいで少しずつ秋らしくなってきました。でも、今夏、夏バテに悩まされた人はご

用心です。「夏バテ」の不調が秋まで続いて深刻化する、新型の「秋バテ」が増加しています。

■ 「秋バテ」は「内臓冷えタイプ」と「冷房冷えタイプ」の2タイプがあります！

近年の「秋バテ」タイプは、夏の生活習慣により、2つのタイプに分類されます。

1つめは、記録的な猛暑により、社会問題にも上った熱中症対策のため、冷たいものを摂りすぎた「内臓冷え」タイプ。
2つめは、連日のうだる様な暑さを避けるため、冷房の効いた室内で長時間過ごした「冷房冷え」タイプです。
暑いはずの夏に身体を内外から冷やしてしまった結果、全身の血のめぐりが悪くなることで「秋バテ」が起りやすくなり、2つのタイプが同時に起こることも多いです。

タイプ	内臓冷えタイプ	冷房冷えタイプ
このタイプはこんな人	節電による暑さ対策のため、冷たいものを摂り続けた人	冷房の効いた室内で過ごす時間が多かった人
メカニズムと症状	対策のため、冷たい飲食物を過剰摂取 ↓ 胃腸が冷えて、機能が低下 ↓ 全身の血のめぐりが悪化 ↓ 疲れやだるさ／胃腸の不調	冷房の効いた室内で、身体を冷やす ↓ 外気温との差に適応しようとするため、自律神経を総動員 ↓ 血のめぐりが悪化 ↓ 疲れやだるさ／肩こり

■ 「秋バテ」対策は「じんわり温め」＆「リラックス」で

「秋バテ」対策には、身体を「じんわり温める」ことで、血のめぐりを良くし、身体の疲れやだるさ、こりの蓄積を防ぐことが大切です。さらに、副交感神経が優位になるような「リラックス」法で、心と身体をゆっくりと休ませるのがおすすめです。

◎秋バテ対策1.「じんわり温め」で、身体をリセット

「秋バテ」の症状である疲れやだるさ、肩こりを軽減するために、ぬるめのお湯（38℃～40℃くらい）にゆっくり入り、全身を温め、血のめぐりを良くしましょう。入浴の際には、身体の内まで温め、血のめぐりを良くする、炭酸入りのお湯剤を活用すると、ぬるめのお湯でも血のめぐりを良くすることができます。

また、身体には、血管や筋肉、ツボなどが密集している「温めポイント」がいくつかあります。首から肩は、「こり」が出やすい部位であるとともに、血管やつぼが密集しているため、効率的に血のめぐりをアップさせることができる「温めポイント」でもあります。手軽に肌に直接貼れる温熱シートを肩に貼って、血のめぐりを良くすることで、「こり」を簡単にほぐすことができます。さらに、9・12・15・18時など、時間を決め、一日のうちに数回、肩ほぐしタイムを作りましょう。肩ほぐしは、肩甲骨を動かすことを意識するといいです。

◎秋バテ対策2.「ゆったりリラックス」で、心と身体をリセット

ストレスで不調がさらに悪化している場合には、リラックスモード時に優位になる副交感神経を「オン」にし、ストレスを和らげることが大切です。ぬるめのお湯の湯船につかったり、自分の好きな香りの入浴剤を入れるなどして、バスタイムでリラックスするのがおすすめです。また、蒸気が出るタイプのアイマスクを利用し、目と目を温めると、緊張が和らぎ、リラックスできます。休憩時間や寝る前に活用しましょう。

④ 奈義町民の方へインフルエンザ予防接種のご案内

〈対象者〉 奈義町に住民を有し、接種を希望される方で、①65歳以上の方、②満60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令で定める方、③1歳から18歳（高校3年生、平成7年度生まれの方）まで

（ただし、1歳～13歳未満の方は2回接種）

〈自己負担・接種医療機関〉

●高齢者：自己負担1,500円

●1歳～18歳まで（高校3年生）の子ども：自己負担1,500円

（1歳～13歳未満の方は2回目無料）

子どもの予防接種は町内医療機関（**奈義ファミリークリニック**か**野々上医院**）のみの助成となりますのでご注意ください。

〈助成期間〉平成25年10月1日～平成26年1月31日までとなっています。



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~~~~

- ・ 松下Drは、10/15から10/20は不在です。
- ・ 大門Drは、10/22と10/29は不在です。
- ・ 中山Drは、10/24と10/31は不在です。



|    | 月                    | 火              | 水                    | 木              | 金              | 土   |
|----|----------------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|-----|
| 午前 | 松下<br>藤谷<br>賀来<br>松坂 | 大門<br>藤谷<br>太田 | 松下<br>太田<br>藤谷<br>河合 | 藤谷<br>中山<br>河合 | 河合<br>賀来<br>太田 | 交代制 |
| 午後 | 藤谷<br>松坂             | 大門<br>賀来       | 太田<br>賀来<br>藤谷       | 休診             | 松下<br>太田<br>中村 | 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、木曜・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

|           |       |
|-----------|-------|
| 10月5日（土）  | 松下・河合 |
| 10月12日（土） | 松下・賀来 |
| 10月19日（土） | 藤谷・中山 |
| 10月26日（土） | 松下・大門 |



#### 日本原病院耳鼻科（東川医師）

平成25年10月5日と26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時まで

#### 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

