



清風会

奈義ファミリークリニック

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/>

第98号

平成25年11月5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 賀来 光石 岡 三浦



寒くなってきました。皆さん体調はいかがでしょう?

今月は、おなかにくる冬の風邪『ノロウイルス』についてのお話です。

まず、ノロウイルスとは人の小腸粘膜で増殖するウイルスで、主に11月~3月頃にかけて胃腸炎を起こします。このノロウイルスに感染すると、体内にウイルスが入ってから、24~48時間に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生します。ときには、発熱、頭痛、筋肉痛も伴います。症状は1~3日続きますが、後遺症はありません。特別な治療を必要とせず治ります。ただ、まれに幼児や高齢者など体の抵抗力が弱い人が感染すると、脱水症状を起こすなど重症になることがあります。

ノロウイルスの感染経路は下の図のようになります。

ノロウイルスの感染経路



(群馬県HPより一部引用)

ノロウイルスに感染しないように、身の回りの方々と一緒に、以下の予防対策を徹底しましょう。

ノロウイルスの感染の予防対策

対策: 十分な手洗い、うがいが基本です。

一般的な食中毒予防の3原則: 「清潔」・「新鮮」・「加熱」



患者の糞便や吐物には大量のウイルスが含まれ、新たな感染源となります

1. 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう
2. 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を取り扱う作業を控えましょう
3. 胃腸炎患者に接する方は、患者の糞便や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう

(厚生労働省HP、国立感染症研究所HPより一部引用)

体調の変化に注意し、何かあれば早めに医療機関を受診してください。

今回のノロウイルスに関わらず、感染症を予防するには手洗い・うがいが大切です。外出して帰宅した時には、手洗い・うがいを必ずしましょう！！うがいは、「ガラガラうがい」が効果的です。手洗いの時に気をつける事は、下の図をみて参考にしてください。



さあ、みんなで手をあらおう!!



(SARAYA のHP より一部引用)

研修を終えての感想



西淀病院より 8/1~10/31 まで研修をされた、花房 徹郎 (はなふさ てつろう) 医師と、鳥取県立厚生病院より 10/1~10/31 まで研修をされた、藤井 政至 (ふじい まさし) 医師から研修を終えての感想です。

花房 徹郎先生

8月から10月まで、奈義ファミリークリニックで3か月間お世話になりました。大阪家庭医療センターの花房です。

私は、地元に関西で地域に貢献できる医師を目指しており、スキルアップの一環で奈義ファミリークリニックでの研修をさせて頂きました。大阪では、一つの地域に、たくさんの診療所があり、肩が痛ければ整形外科、怪我をすれば外科に、というように、それぞれのニーズに合わせて、患者さんが診療所を選ぶ傾向にあります。

地域的な違いはありますが、こちらにきて、奈義ファミリークリニックが、地域の診療所として、色んな病気や訴えをまるごと見ていることに驚きました。

また、個々の病気を診るということ以上に、家族のことや、ちょっとした悩み事なども、まとめて相談できる場所にもなっていることにも非常に感銘を受けました。

家庭医は『あなたの専門医』ともいわれています。

これからは、奈義ファミリークリニックのように、個々の病気だけでなくその人や家族を含めて『診る』ことのできる家庭医を目指して引き続き頑張ります。

最後になりましたが、地域の皆様には、様々な場面で叱咤激励を頂きました。改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。



はじめまして、鳥取県立厚生病院から研修に伺いました、藤井政至と申します。

この1か月間、松下先生をはじめとした、多くの先生方やスタッフの方々に大変お世話になりました。厚く御礼申し上げます。

この診療所は、他職種間の垣根が低く、情報共有のレベルが高いことに驚きました。日々の申し送りはもとより、家庭医療カンファレンスなどの多職種間カンファレンスが定期的に行われ、家庭医療を実践するうえで重要な情報基盤がうまく機能している様子がよくわかりました。

地域の人々の話を聞くと、このクリニックの評判は大変良く、「わしゃずっとあそこで診てもらっておるんじゃ」とか、「家族全員あそこに行くんじゃ」と皆さん嬉しそうに話していただきます。家庭医の継続性の重要性を実感しました。患者さんは家族の中で生きており、社会の中で生活しているということが家庭医としてはものすごく大事なことであるということを教えていただきました。

また、外来診察のなかで必要な情報や、患者さんの言いたいことを引き出すテクニックを沢山勉強させていただきました。

考えてみれば、受療行動を起こす時点で高い敷居を跨いでいるわけですから、その想いを傾聴して解決することができなければ患者さんの満足度を確保することは難しいでしょう。

「家庭医」という専門医は、理詰めでそういった医療面接についても考えていかなければならないのだと理解しました。

この1か月間は短い間ではありましたが、とても大きな影響を受けました。ここで学んだことから次へつなげてよりよい医師になれるよう、これからも精一杯頑張っていこうと思います。

皆様、1か月間本当にありがとうございました。



新しいスタッフの紹介



家庭医療看護師養成コースで半年間お世話になります石井絵里です。

ご迷惑おかけすることも多々あるかと思いますが、笑顔で楽しく頑張っていきたいと思っております！よろしくお願いします！



RS（アールエス）ウイルスについてのお話



ずいぶん朝晩が冷え込むようになってきました。毎年冬になるとよく耳にする！？

RSウイルスについてのお話です。特に保育園・幼稚園などではよく聞く言葉で、お母さんたちはご存知のかたも多いと思います。

RSウイルスは、冬に流行して「風邪」の原因となる一般的なウイルスの一つです。ウイルスに感染した人は発熱、鼻水、せきなどの症状がでます。せきなどで排出されたウイルスは、直接または手などを介して鼻やのどにくっついて体の中に入ってきます。感染しても学童や大人では風邪程度で治まることが多いですが、1歳以下の赤ちゃんの場合はひどくなって入院となることもあります。しかし残念なことに、効果的な治療薬がありません。。なので、RSウイルス対策として大切なのは予防となります！！ 皆さん、外出した後は手洗い・うがいを頑張りましょう♪

肺炎球菌ワクチンについてのお知らせ

このワクチンは肺炎球菌による肺炎を予防するためのワクチンです。

(すべての肺炎を予防するワクチンではありません)

通常ですと6,500円の接種代がかかりますが、奈義町民で65歳以上の方は、町の一部負担で**2,500円**で接種する事が出来ます。ただし、接種期間は平成26年1月31日までとなっています。

(※各市町村で負担金額が違いますので、詳しくはそれぞれの市町村へお問い合わせ下さい。)

65歳以上の方でまだ一度も肺炎球菌ワクチンを接種されていない方は、早めに接種される事をお勧めします。

接種をご希望の方は、予約制で実施をしております。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

また、2回目の接種は医師と相談をして頂いてからになります。



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~~~~

- ・ 藤谷Drは、11/12と11/13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

|           |       |
|-----------|-------|
| 11月2日(土)  | 松下・河合 |
| 11月9日(土)  | 松下・大門 |
| 11月16日(土) | 賀来・河合 |
| 11月23日(土) | 休診    |
| 11月30日(土) | 藤谷・中山 |



日本原病院耳鼻科(東川医師)

平成25年11月9日と30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

