



# 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/>

日に日に寒くなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか?

今月は、『転倒について』のお話をしたいと思います。



冬には屋外の転倒の危険も増してきます。冬は夏と違い、路面が凍り、歩く歩道も滑りやすくなります。また、寒さのため厚着をします。寒くなると、体の筋肉の緊張が高くなり、関節のこわばりも出現します。また、寒くなることから、外出の機会も減り閉じこもりやすくなるため、夏に比べて運動不足になることもあります。

また、冬になると滑りやすくなる危険な場所も町の中にたくさん増えます。雪が降ると、車やタクシー、バスなどの乗降時や屋外階段の昇降時、買い物帰りのお店などから外へ出た時や横断歩道を渡る時など、こういった場所が主な危険場所となってきます。特に、冬の中でも危険な日・時間帯というものもあり、積雪が十分ある状況で気温が上昇してプラスになり、その後気温がマイナスに低下した場合などです。例えばですが、日中溶けた雪が夜になって急激に冷え込んでアイスバーンになった状況などは、路面が一層滑りやすくなるので注意が必要です。

また、人の方の要因としても、転びやすい状況があるかと思えます。例をいくつかあげてみます。

- 急いでいる時 ⇒ 路面の状況を確認せずに一歩が大きくなると滑った時に大きくバランスを崩しやすくなります
- お酒を飲んでいる時 ⇒ 足元への注意力が散漫になり、動きも鈍ります
- 両手がふさがっている時 ⇒ 姿勢を直すのに時間がかかってしまい大きな怪我につながることもあります
- 雪道に合わない靴を履いている人 ⇒ 雪道用の靴意外は大変滑りやすく、転ぶ確率も高くなります
- 防寒を怠る人 ⇒ 寒さで身体がこわばり、動きも鈍ってしまう
- 何かに気を取られている(歩きながら携帯を見たりする)人 ⇒ 路面の状況などに気づきにくくなってしまう
- ポケットに手を入れて歩く人 ⇒ バランスを崩した時に急な動きに対応しにくくなります など

みなさんどうですか? 寒くなってくるとこのいくつかの例にあてはまる人もいらっしゃるのではないのでしょうか?

特に高齢者の方は、転倒には注意が必要です。転倒して骨折をした事により、そのまま寝たきりになってしまう高齢者がとても多いのです。高齢者が転倒した時、特に起こりやすい骨折は腕の付け根、手首、背骨、太ももの付け根などです。このうち、太ももの付け根では歩く能力を回復するのに時間がかかり、1年後になっても約2割の人が寝たきり状態となっています。

転倒予防をする為には、下の図の様に歩き方を気を付けて歩きましょう!

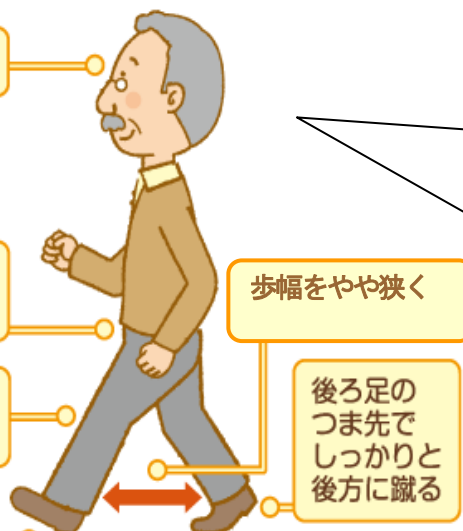
## 正しい姿勢

視野を広げる

おなかを軽くしめる

軽快なリズムで歩く

かかとからつけて足の裏で地面を踏む



## 冬道の歩き方のポイント

1. 小さな歩幅で歩く。(地面に足底が接地している時間が長いと安心)
2. 靴の裏全体を付けて歩く。(接地している面積が大きいと安心)
3. (時間に) 余裕を持って歩く。歩き方にも注意が出来る。



## 研修を終えての感想

11月1日～15日までの約2週間奈義ファミリークリニックで研修をさせていただきました、津山中央病院の研修医の安富絵里子と申します。2週間の研修では皆様大変お世話になりました。

奈義ファミリークリニックで研修をしてみても学んだことですが、学生の際は大学病院で、研修医になってからは津山中央病院で研修をしてきましたが、どちらの病院も様々な診療科ごとに分かれており、奈義ファミリークリニックのように様々な症状（例えば内科的なものや整形外科的なもの、皮膚科的なものまで）、年齢の方が来られる外来をあまり経験することがありませんでした。今回の研修で、奈義ファミリークリニックでは幅広い疾患に対する診療を行っているということにとっても驚きました。

また、在宅医療を少しではありますが見学することができたということは、私にとってとても勉強になった点でした。今まで在宅医療に関わる機会がなく入院や外来など医療機関での医療に携わることがほとんどでしたので、今回の研修で往診に同行させて頂いたり、在宅医療のカンファレンスに参加させて頂く事ができ、とても良い経験になりました。往診では医療的なことだけでなく、普段の生活の状況、患者さんやご家族の心理状態などその他様々なことを考えながら診療されており、そのようなことが患者さんやご家族の方より高い満足感につながっていくのではないかと思います。在宅医療のカンファレンスでは様々な方が在宅医療に関わっているということを改めて認識し、お互い密に連絡を取り合っており、きめ細かいケアを行っていたり、よりよい医療を行うことができると思いました。

その他にも健康に関する講演に同行させて頂いたり、薬局実習もさせて頂いたりなど普段の研修ではなかなか体験できないことができ、あっという間の2週間でした。

今後の夢ですが、患者さんに信頼される医師になれるよう努力していきたいと思っております。最後になりましたが、奈義の地域の皆様や、先生方、スタッフの皆様方に心より御礼を申し上げます。

2週間という短い期間ではありましたが、本当にありがとうございました。

今後の診療にここで学んだことを活かしていけたらと思います。



皆様こんにちは。

津山中央病院初期研修医の大平安希子と申します。この度11月18日から30日まで研修をさせていただきました。津山中央病院では、これまで約1年半内科、外科、麻酔科など様々な科を回らせていただきました。この中に地域医療を選択する期間があり、その一貫で奈義ファミリークリニックにお世話になることに決めました。これまで家庭医療という分野に関わったことがなく、だからこそ実際に自分の目で見てみようと思ったからです。往診、薬局研修、訪問介護研修、乳癌検診など、地域ならではの経験を沢山させていただきました。

皆様ご存知かもしれませんが津山中央病院は総合病院であり、急性期の患者さんを中心に診ることになります。検査なども24時間でき、非常に恵まれた環境にあると思います。しかし、その分検査についつい頼ってしまう反面も否定できません。

奈義ファミリークリニックでは、診察や問診が非常に丁寧で、患者さんの気持ちに寄り添いつつ診断に重要となるような情報を聞かれており、改めて身体所見の取り方や、診断に至るまでの考え方を見直すよい機会となりました。また、患者さん本人だけでなくその御家族のことも含めた患者さん背景にまで気を配られており、一人の患者さんのことを地域に寄り添って試みていく、家庭医の在り方を少しだけ理解したように思いました。

来年度からは、産婦人科の後期研修医として勤務する予定ですが、この二週間の経験を少しでも今後の医療に活かせるように邁進していきたいと思っております。

最後になりましたが、二週間という非常に短い期間にもかかわらず温かく迎えて下さった皆様に心から御礼申し上げます。ありがとうございました。



みなさんはじめまして。鳥取大学医学部附属病院で研修医をしております一番ヶ瀬 博（いちばかせ ひろし）と申します。このたびは11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。奈義の方々にも大変お世話になり感謝しております。

奈義では外来診療をはじめとして、往診や健診なども同行させていただき地域に密着した医療を経験させていただきました。外来では患者さんからの症状の訴えに耳を傾け、それに沿ってからだの所見をとっていく方法を見学させていただきました。また時には患者さんから直接お話を伺ったり診察させていただいたりもしました。頭ではわかっているけれども実際にはなかなかうまくいかないもので、自分にとって足りないものがいろいろと浮き彫りになりました。この経験は医師になる上では非常に重要であり、また患者さんから学ばせていただくことは本当に多いのだなと改めて感じました。

ところで、奈義ファミリークリニックの外来の特徴のひとつに、診療科を限定しないことがあります。これは患者さんにとって受診する際に診療科を迷わずにすむというメリットがあります。一方で、医療者側はどんな病気やケガが来るかわからないということにもなります。今回の研修ではこの特徴のお陰で幅広い症例を経験することも出来ました。

往診では患者さんのご自宅や施設に伺い、お話をうかがって診察させていただきました。往診はクリニックでの診療とは異なり手持ちの器具やデータが限られているため、患者さんのお話と体の所見がより大切になってきます。またご家族からお話を伺うことも重要な要素です。この往診という特殊な状況も自分を鍛えるいい機会となりました。

私は将来、救急医療に携わりたいと考えています。今回奈義で研修をさせていただいたことの多くは、他分野でも活かせることが多いと考えています。何が来るかわからない外来は救急外来と似ているともわれますし、往診での経験はドクターカーなどで事故現場に出動した場面に生きてくるかもしれません。今後も患者さんの気持ちがわかる救急医を目指して勉強していきたいと思っています。



## 年末年始の健康管理

今年も早いもので12月になりました。

『師走』、の言葉通りなんだかあわただしい気分になりますね。

年末年始は楽しみの多い季節であると同時に、体調を崩しやすい季節でもあります。

- 食べすぎ、飲みすぎ
- 普段あまり食べないものを食べる
- おもちを詰まらせそうになる
- 生活リズムが崩れ、夜更かしをするなど十分に休息ができない
- 食事の時間がずれて、お薬を飲み忘れる
- 病院が閉まっていますいつも飲んでる薬がなくなった

などなど思い当たることはありませんか??



特に小さなお子さんは生活リズムが崩れることで、すぐに体調を崩してしまいがちです。普段なら気をつけているストーブでの火傷や、刃物でのけが、タバコやピーナッツなどの誤飲など、帰省先など普段小さい子どもがいないお家では、身近に危険なものがあるかもしれません。

もしも、年末年始、体調を崩してしまったら・・・

★奈義ファミリークリニックは、年内12月30日（月）まで、年始は1月4日（土）から診察しています。

★日本原病院（0868-36-3311）へ当院かかりつけとお知らせの上、ご相談下さい。

★岡山県災害・救急医療情報システム（[www.qq.pref.okayama.jp/](http://www.qq.pref.okayama.jp/)）で休日の当番医を調べることが出来ます。

岡山県災害・救急医療情報システム 携帯版→



★小児の相談窓口は次ページをご覧ください。



## 小児の相談窓口#8000

夜間・年末年始の小児の健康管理にご活用下さい

お子様の夜間の急な発熱、けいれんなど具合が悪くなった際の保護者等の不安や、症状への対応方法などについて当番小児科医（休日等）又は看護師等（平日）が電話でご相談に応じるとともに、医療機関への受診について適切なアドバイスをおこないます。

土曜、日曜、祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）の午後6時から午後11時  
平日の月曜から金曜までの午後7時から午後11時

#8000 または 086-272-9939



## 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。



年末年始は 12/31～1/3 まで

休診です。

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

12月7日（土）	賀来・大門
12月14日（土）	松下・玉井
12月21日（土）	松下・藤谷
12月28日（土）	賀来・河合



## 日本原病院耳鼻科（東川医師）

平成25年12月7日と21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

