



紫陽花の葉が大きく青々と成長していくのを見かけますと、今年もいよいよ梅雨の時季だなあと思う今日この頃であります。6月の記念日と言えば第3日曜日の父の日です。5月の母の日に比べてやや遅れた記念日となりますが、それでも今から約100年前のアメリカにて男手一つで育ててくれた女性が父親の誕生月に教会へ礼拝をお願いしたことが起源といわれているそうです。その後、今から約50年前アメリカのジョンソン大統領が正式に父の日を制定したそうです。起源より約50年間経過して記念日になるなんて、何事もコツコツ努力していれば報われるのだと思わされます。

さて、当クリニックも6月で開設7周年という記念月です。父の日同様に地域の皆さまへ愛されますよう努力して参りますので、今後ともよろしく願いいたします。

記: 佐藤 直人

## ファミリー★ミニニュース

今年度に入り2ヶ月が過ぎようとしています。皆さまも新しい環境に慣れてきましたでしょうか? さて、遅ればせながら当クリニックのニューフェイスをご紹介します。

医局 塩田正喜 (しおた まさよし)



はじめまして、今年度より亀田ファミリークリニック館山に参りました塩田正喜(しおたまさよし)と申します。東京、秋田、大阪と、色々な土地で色々な方と出会いながら成長して参りました。高血圧、コレステロールから始まり、介護の問題、子供の予防接種、お酒の問題まで、医療に関わる色々な問題でまず最初に相談できるかかりつけ医としてお役に立ちたいと思っています。悩んだらまずはお相談ください、一緒に最良の方法を考えていきましょう。

山下明野 (やました あきの)



こんにちは。この2年間南房総に住み、気候の良さと食べ物の美味しさと地域の方々の人柄の良さに何度もここに住んで良かったなあと思いつづけてきました。この4月から亀田ファミリークリニック館山に所属し、一人一人に合った医療を提供していきたいと思っています。若輩者ではありますがどうぞよろしくお願い致します。

鈴木 理永 (すずき まさなが)



子どもから大人まで垣根なく、一人一人に寄り添えるような医師を目指し、日々精進していく所存です。

河南真吾 (かわみなみ しんご)



はじめまして！徳島で医師になり、地元の千葉に来たカワミナミです。  
今までは大病院で救急車に運ばれた患者さんの内科治療に携わっていました。  
館山ではみなさんに親しまれる町医者を目指す中で、特に難病を抱えながら  
も自宅で過ごしたいと希望される方の支えになりたいです。

名探偵のような愛称でカナンくんと呼ばれ、広く輝いたおでこが特徴。家族は歌の上手な妻と誰にでも微笑む0歳の娘。隠れミッション：徳島に縁深い安房に阿波踊りを広めること。

事務 小川 沙織 (おがわ さおり)



KFCTについて、わからない事がたくさんありますが  
がんばって覚えていきたいと思えます。  
よろしくお願い致します。

リハビリテーション室 佐藤 朔 (さとう さく)



みなさんからの声をしっかり聞いてリハビリを行いたいと思えます。  
なにかあれば何でも言って下さい！一緒に頑張りましょう！  
これからよろしくお願ひします。

歯科 岡本 和葉 (おかもと かずは)



2月より鴨川の亀田クリニックから異動となり、歯科センターで勤務している  
歯科衛生士の岡本和葉です。本院では、入院されている患者様のお口のケア、外  
傷や癌を扱う口腔外科、在宅診療に携わってきました。その中で、虫歯や歯周病  
になった患者様が誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を発症したり、抗ガン剤治療  
を遅らせなければならなくなった患者様に遭遇することから「お口は食べるため  
の入口」ではなく、「健康の入口」であると痛感しました。

KFCTでは、今までの経験を生かし、定期検診をすすめて早期発見に努めていきたいと  
思っています。どうぞ宜しくお願ひ致します。

総合相談室 高川 幸恵 (たかがわ ゆきえ)



こんにちは。はじめまして。以前は介護の仕事をしていました。これからケア  
マネージャーの仕事をしていただく事になりました。どうぞよろしくお願ひ  
致します。



# 岡田院長の部屋



## ～クリニック内の絵について～

今回は少し柔らかい話題を。当クリニックでお待ちの際にあちこちにすてきな絵がかかっているのに気づかれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

当クリニックが開院して間もない時期に、地域のとある方から（画家であり画商の方）、「あなたのクリニックにはアートと癒しが無い」とご意見を頂き、その後、「私の作品を差し上げますからどうぞ」とたいへん尊いお申し出を頂きました。館山自慢の鏡ヶ浦の連作です（アクリル絵の具）。この方は、その場で絵を書き上げるのではなく、じっと眺めると「色と景色が全て脳に焼き付く」とのこと、しばらく眺めたあとは自分のアトリエで頭の中に残っている風景をキャンバスに再現するとのこと。

実はこの連作なんと15点も！ 頂戴したのです。どこにあるか全部探してみられてはいかがでしょう？

答えは今回の通信のどこかにありますので探してみてください。（一つは一般の方に開放していない応接室にありますがあとは、皆様が見られるところにあります）

アートは癒しの効果があるとされ、医療機関とは相性が良いとされていますが、そこまで取り組んでいる医療機関が少ないことも事実です。そういう柔らかい部分にも継続的に取り組んでいきたいと考えています。



# 歯科のお役立ち情報

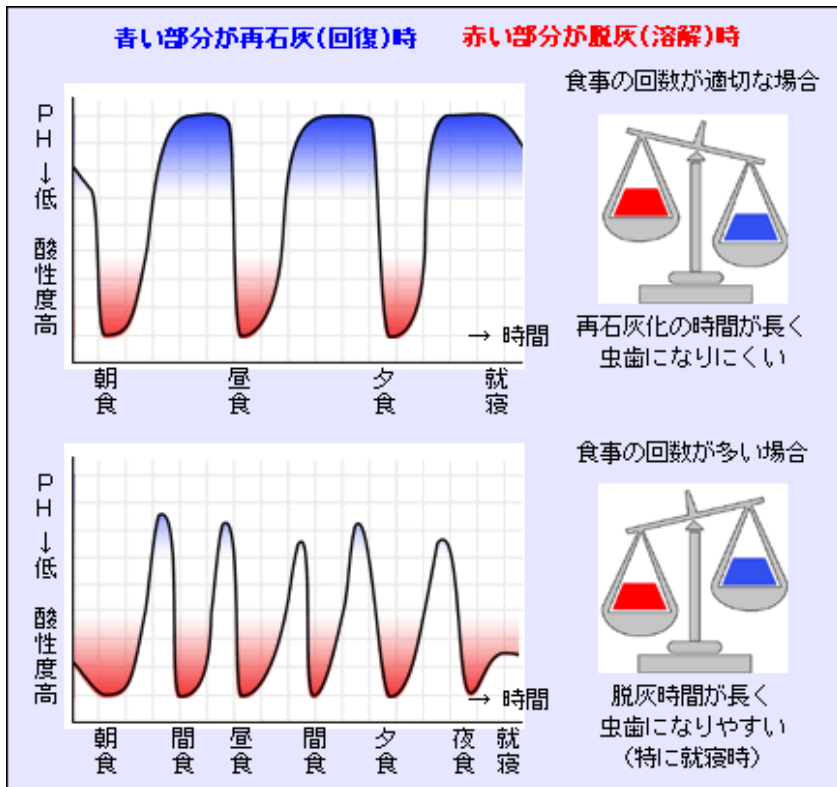


今月6月4日は**虫歯予防デー**です。虫歯についてお話ししたいと思います。

虫歯の原因は細菌です。プラークの中の細菌が食物の中の糖分を分解して酸を作り、歯の表面を溶かすことで虫歯が発生します。

お口の中では再石灰化と脱灰が起きています。

歯の成分が溶け出す（脱灰）と取り込まれて元に戻る（再石灰化）のバランスが大切です。



左図をご覧ください。

上のように規則正しい食生活をする

と、元に戻ろうとする時間が長いので

虫歯になりにくいですが、下のように間食が多く、ダラダラ食

いをしていると元に戻る時間がないため

ために虫歯になりやすくなります。

虫歯予防はまず、規則正しい食生活と歯磨きです。

うがいでは虫歯菌やプラークは取り除くことはできないので、

【決まった時間に食事をして、食べたら歯をしっかりと磨いてプラークを取り除く】ようにしましょう。

その際、フッ素配合の歯磨き粉を使って磨いてください。

また、砂糖が多く含まれる食品を取ると酸が多く出て虫歯になりますので

砂糖の多量摂取をしないように心がけましょう。

定期的に歯科検診を行い、早期発見・予防を行いましょう。

記：歯科センター

亀田ファミリークリニック館山

# 看護だより

産後1カ月健診が済んだら、赤ちゃんの予防接種の予約をしましょう！

早いものでは、生後6週間～2カ月から接種が始まります。何から受けたらいいのか、その後のスケジュールはどうしたらいいのか？というお母様方のお悩みにお応えして、当院家庭医の菅長医師が「0歳児のワクチンスケジュール表」を作成しました。

お家に持ち帰って活用していただけたらと思います。なお、当クリニックでは予防接種後に看護師が次の予防接種スケジュールのご案内をしております。

☆1歳未満(乳児)のワクチンスケジュール

助成		0ヶ月 1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月 6ヶ月 7ヶ月 8ヶ月 9ヶ月 10ヶ月 11ヶ月 12ヶ月													
定期接種	不活化	4種混合 (DPT-IPV)			①	②			③	※1				④	※2
	生	BCG						①							※2
任意接種	不活化	ヒブ(インフルエンザ菌b)			①	②	③								④
	生	肺炎球菌 (プレベナー)			①	②	③								④
任意接種	不活化	B型肝炎			①	②					③	※3			※2
	生	ロタウイルス			①	②									※2
	不活化	インフルエンザウイルス											毎年		

生後2か月にここから接種開始!!

接種間隔について

不活化 ⇒ 不活化 / 生

1 週間以降(6日あける)

生 ⇒ 不活化 / 生

4 週間以降(27日あける)

	お勤め期間	接種可能
定期接種		
任意接種		

※1 ①②③は20-56日あける  
 ※2 ④は③の12-18ヶ月後  
 ※3 ①と③は20-24週あける

亀田ファミリークリニック館山

時期	ワクチン
生後3カ月までに	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロタ (6週目～)</li> <li>ヒブ (2ヶ月～)</li> <li>プレベナー(肺炎球菌) (2か月～)</li> <li>B型肝炎 (2か月～)</li> <li>4種混合 (DPT-IPV) (3か月～)</li> <li>BCG (3か月～)</li> </ul>
生後6カ月以降に	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本脳炎</li> <li>インフルエンザ</li> </ul>
1歳になったら	<ul style="list-style-type: none"> <li>MR (麻疹・風疹)</li> <li>水痘・ムンプス (おたふく) &lt; 1歳半以降に水痘 2回目 &gt;</li> </ul>
小学校入学前に	<ul style="list-style-type: none"> <li>MR (麻疹・風疹) 2回目</li> <li>ムンプス (おたふく) 2回目</li> </ul>
思春期に接種	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒトパピローマウイルスワクチン (サーバリックス・ガーダシル)</li> <li>DT (二種混合)</li> </ul>
誰でも接種可能	<ul style="list-style-type: none"> <li>インフルエンザ</li> <li>破傷風トキソイド</li> <li>A型肝炎、B型肝炎</li> </ul>

お母さんmemo

ロタはいつから?	生後6週から開始可能です。生後24週までに4週間あけて2回接種が必要なので、余裕をもつため、1回目は生後14週までに開始しましょう。
何を最初に接種すればいい?	ヒブとプレベナーです。(ロタやB型肝炎との同時接種も可能です)
B型肝炎は、なぜ必要?	乳児期の重症感染症、髄膜炎を予防します。BCGより先に接種しましょう。問診票を取り寄せれば無料です！ 以前はB型肝炎をもつ母親の場合に接種していましたが、今では性行為によって感染する病気として稀ではありません。③回接種によりほぼ100%近く予防可能です。WHO推奨ワクチンでもあり、ぜひ接種をお勧めします。

定期接種＝市が発行する予診票を持参してください。費用が助成されます。

任意接種＝自費です。

2013年4月から予防接種法が一部改訂されました！

<これまで> <2013/4～>

ヒブ、肺炎球菌ワクチン 任意接種 → 定期接種

BCGの接種期間 生後6ヶ月まで→生後12ヶ月まで

記：看護室

亀田ファミリークリニック館山

# リハビリ情報

こんにちは！ 訪問リハビリです！



当クリニックでは、「外来リハビリ」の他に、「訪問リハビリ」を行っています。お目にかかる機会があまりないので、ご紹介させていただきます。

## 訪問リハビリとは

通院のできない方で、何らかの身体の障害により日常生活に問題がある方のご自宅に専任のリハビリスタッフが訪問をして、生活のリハビリを行います。

事業所 : 亀田ファミリークリニック館山内『訪問看護ステーション館山』

専任スタッフ : 2名 (理学療法士1名、作業療法士1名)

一日の流れ :

8:00 外来リハビリとのミーティング・掃除

8:30 在宅チームミーティング (往診医・訪問看護・訪問リハ・ケアマネ)

9:00 訪問車で診療開始

17:00 事業所に戻り、カルテ記録・書類作成、他職種への連絡など

※事業所内だけでなく、亀田リハビリテーション病院、安房地域医療センターとの定期カンファレンスやケアマネージャーとの電話連絡など、他職種・他事業所との連携も大事にしています。

## 訪問リハビリの役割

病気や怪我による入院治療を終えて退院した後や病状の進行により、通院が難しくなった方や、起き上がり動作・トイレ動作などの生活動作が難しくなってきた方の場合、生活の場でリハビリの指導を受けることが有効です。

動ける方にはより動きやすい環境作りや自宅で行える運動の指導を、介助が必要な方には介護負担の少ない介助方法の指導や自分でできることを増やすための運動や生活の工夫など、その方の生活に合わせたリハビリを行います。

## 訪問リハビリを利用するには

主治医や担当ケアマネージャーにご相談ください。

記 : 甲斐宏子

亀田ファミリークリニック館山



## ——亀田ファミリークリニック 診療案内——

亀田ファミリークリニック館山

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話 : 0470-20-5511

### ■一般外来

月 午前 9:00~12:00 午後 2:00~7:00

(午後 5:30 から 7:00 までは予約患者さまのみとなります。)

火・水・木・金 午前 9:00~12:00 午後 2:00~5:00

土 午前 9:00~13:00

★ 思春期外来・発達支援外来 要予約

★ スポーツ外来 水 (2回/月)

午後 14:00~16:30

★ 乳児健診 月~金 午後 1:45

★ 予防接種 (下記以外の時間にご相談ください)

(BCG 以外) 月・火・木・金 午後 1:50 2:00

月・火・金 午後 5:30

土 9:00

土 14:30-16:00 (指定日のみ)

(BCG) 水 午後 1:50 2:00

●**歯科センター** 予約電話：0470-20-5518

月～土 午前 9:00 ～ 午後 6:00

●**リハビリセンター**

月～土 午前 9:00 ～ 12:00 午後 1:00 ～ 5:00

●**透析センター** 月・水・金 午前 午後

火・木・土 午前

●**亀田訪問看護ステーション館山**

●**亀田ホームケアサービス館山**

### 鏡ヶ浦の連作15点の場所

医科待合室廊下 3点 / 会計受付 1点

/ パブリックコリドー内 5点/

応接室 1点/

透析センター待合室 1点/

リハビリセンター1点/

歯科センター 3点

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。

### 「家庭医」とは？

日常的な症状(熱、風邪、高血圧、糖尿病、喘息、小さなケガ、ねんざ、健康相談など)を中心に適切に対応します。また、専門医の治療が必要かどうかの判断も行います。

発行責任者：亀田ファミリークリニック館山院長 岡田唯男

編集：広報委員会 委員長：永久保珠絵

副委員長：小磯なを美

委員：佐藤直人、濱井彩乃、石井俊之、甲斐宏子、上川万里子、山口和子、近藤涼子、大矢早苗、鈴木香

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470(20)5520(代) FAX 0470(20)5521

