



早いもので12月師走となりました。

本年も1年を通じて、明るいニュースから天災・人災に関わるニュースまで様々な出来事が世界中を飛び交いました。

ふと来年に目を向けると、2月には「ロシア ソチ冬季五輪大会」、6月には「2014FIFAワールドカップ ブラジル大会」が開催される予定です。

世界中の人々がテレビの前に釘付けになる2大スポーツイベントです。

ちなみに2010FIFAワールドカップ 南アフリカ大会の優勝賞金は、日本円に換算すると26億円前後だそうです・・・

余談になってしまいましたが、せめて大会期間中は、国や人種、宗教等争いのない期間であってほしいものです。

本年もファミリー通信をご愛読いただきましてありがとうございました。

どうぞよいお年をお迎えくださいませ。

(記 佐藤直人)

ファミリー★ミニニュース



2013年度 秋の作品展

今年度も恒例行事でありますKFCT秋の作品展が開催されました。編み物、縫い物、習字など、多種多様な作品が47点もロビーに飾られました。どれも力作でした。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

また来年度も開催したい所存でございます。今年出展された方も、されなかった方も来年に向けて、ご協力いただけますようお願い申し上げます。

(催事委員会 粕谷)



新人紹介



事務 穂積和代さん

出身地：鴨川市

趣味：改めて聞かれると考えてしまいますが、バレーボールをしている時は楽しいです。あと、ダイエット！？ なかなか成功に辿り着けず、持続もできませんが、気持ちを強く持ちたいものです。

メッセージ：K F C Tは初めての環境です。何事もイチからのスタートです。不慣れな点やわからないこともあります。早くルールを覚え、一人前に仕事ができるよう経験を積み重ねていきたいと思っております。頑張ります。よろしくお願いいたします。

職員異動



リハビリ 加藤俊明さん

昨年の4月より当院で勤務しておりましたが、この度10月より亀田総合病院に異動することとなりました。日々の診療では1人でも多くの方々に笑顔に出来るようにすることを目標とし、担当させて頂いた患者様1人1人に自分の出来る限りを尽くさせて頂いておりました。私と関わらせて頂いた方々で、笑顔になることができた患者様がいらっしゃいましたら嬉しい限りです。

今後は当院で学んだことを生かし、鴨川で頑張らせて頂きます。現在担当させて頂いていた患者様には担当者変更となり、ご迷惑をお掛けすることをお詫び申し上げます。1年半ありがとうございました。



リハビリ 太田幸将(こうしょう)さん

10月から鴨川の亀田総合病院から異動になり、館山にやってきました。理学療法士の太田幸将といたします。出身が木更津であり、同じ内房ですがフルーツ狩りや神社・仏閣、温泉など違いを楽しんでいます。

いろいろなお話しができることを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。





健康教室のお知らせ



亀田ファミリークリニック館山では2カ月に1度、健康教室を開いています（館山市後援事業）。みなさまにご協力いただいたアンケートをもとに企画しています。



これまでの健康教室

9月 腰痛・転倒 ~腰痛体操とロコモ体操~

理学療法士が腰痛・骨折予防の体操を実技指導しました。

11月 インフルエンザの予防~みんなで知って、みんなで注意~

看護師が早期から始めるインフルエンザ予防のコツをお話しました。

次回のご案内

1月25日(土) 15:00 ~ 15:30 院内多目的室にて 参加無料・予約不要

アレルギーについて~花粉症を中心に~



そろそろ杉の花粉が舞う季節です。みなさん今年の花粉症対策は大丈夫ですか？今回は国民病とも言われている花粉症の対策を中心に、アレルギーについてみんなで学んでみましょう。

小さいお子さんが遊ぶスペースがあります。お子様連れの方もどうぞ。



岡田院長の部屋



皆様

早いもので、今年ももうすぐおしまいですね。
一年の経つのがどんどん早くなっているように感じますね。

年々一年の経つのが早く感じられるのは理由があるようです。一年という絶対的な時間は同じであっても、その人の生きてきた人生のうちの一年の割合と考えると、2才の子にとっての一年は人生の半分、50才のかたにとっての一年は人生の50分の1、80才のかたにとっては人生の80分の1と相対的な1年の重みというのが相対的に小さくなっていくわけですから、だんだんと早く感じるのは無理もありません。

一方で、癌などで余命が半年、1年などと限られた方にとっては、再び1日1日がとても貴重な時間です。同じ1日24時間であっても、残された時間のうちの何日ということでは余命1ヶ月の方の1日は180分の1、3ヶ月のかたの1日は90分の1、1週間のかたの1日は7分の1と同じ時間の相対的な重みがどんどん増えていくわけです。さらにやっかいなのは余命はあくまで目安であって、実際にお迎えがいつくるのかは医療従事者である我々にも分からないのです。

インド独立の父とされるマハトマ・ガンジーの言葉に
「永遠に生きるかのように学べ 明日死ぬかのように生きる」
という言葉があります。

また、アップルコンピュータ創業者のスティーブ・ジョブスの演説にも
「今日が人生最後の日だとしたら、私は今日する予定のことをしたいと思うだろうか」
という言葉があります。

そんなふうに、1日、1ヶ月、1年という同じ時間であっても、どのようにとらえるかによって、重み、感じ方は変わるのだなあと考えれば、やはり自分は毎日毎日を丁寧に重みを持って受け止めているかなと自問せざるを得ません。

日本人の平均寿命は82.6才とされています。人生の折り返し地点である40才ぐらいを過ぎた方は、1年を生きてきた人生の何分の1か、ではなく、残された人生の何分の1か、と考えるようにしてみてもいいのではないでしょうか？

皆様の一年はどのようなことがあったでしょうか？
毎日を大切に生きられたでしょうか？
来年に向けて解決したいことをあらためて見つけてみましょう。
来年も皆様にとってすばらしい一年でありますように。

歯科のお役立ち情報



今月は歯周病が身体に与える影響についてです。

かめないことは、口以外にも悪影響を及ぼします。

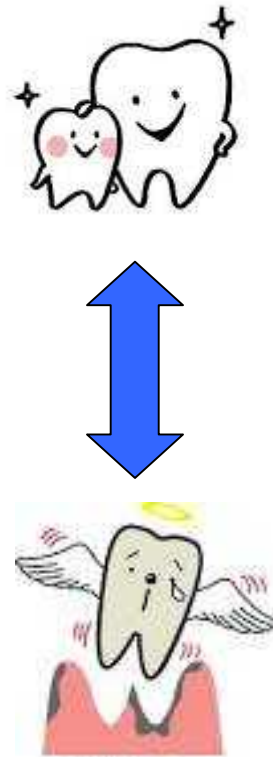
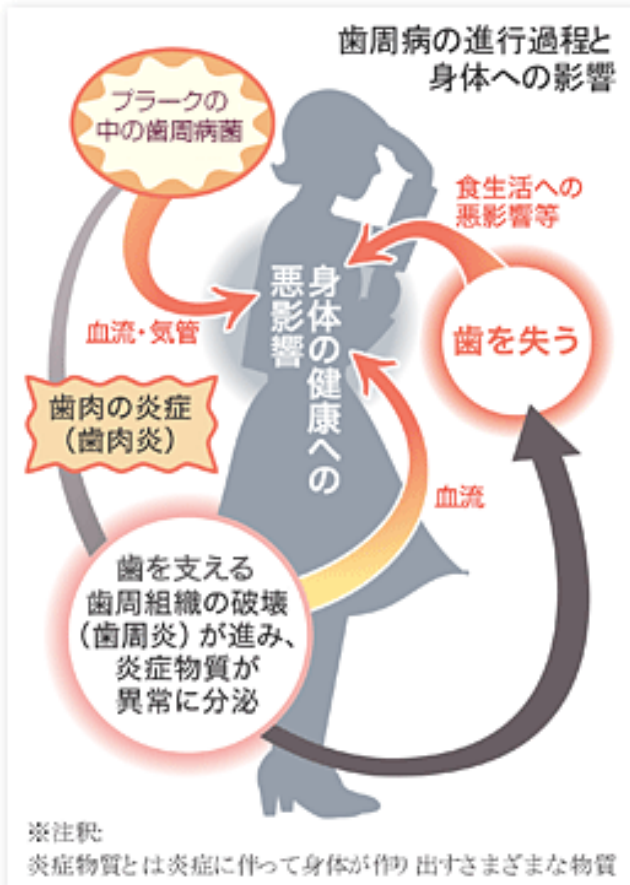
まず、食べられる食材が限られるために栄養バランスが崩れ、体調を崩しがちになりやすくなります。

骨粗鬆症につながる可能性もあります。また、ものをうまく噛み砕けなかったり、かむのに必要な筋肉が衰えることで食物があやまって気管に入りやすくなり、そのとき口の中の衛生状態が悪ければ肺炎にもつながります。かむ回数が減れば脳への刺激も減り、認知症の一要因にも。

つまり、**噛むという機能を失うことは全身の健康を害することに直結しているのです。**

歯周病菌そのものが全身の健康をおびやかすことも明らかになっています。歯周病菌が歯肉から体内に入り込み、血液を通じて全身に流れていくのです。

その間に形を変えて、さまざまな病気を引き起こす原因になるのです



来月は歯周病と関係がある病気についてです。

看護だより

病児・病後児保育室「こがめちゃん」より...

TVや新聞などで「インフルエンザ」の文字をよく目にする季節となってきました。インフルエンザの予防には予防接種が重要ですが、それにプラスして体力を保持しておくことも大切です。疲れなどから体の免疫力が低下していると、ウイルスに感染しやすく重症化してしまうこともあります。

普段からうがい・手洗い・睡眠・食事・休養に気を付けインフルエンザに負けない身体を作りましょう。

でも...どんなに頑張ってもかかってしまうのが病気です。特に体が小さく、未熟な子供たちは病気にかかりやすく回復まで長引いてしまうことが多いですね。高い熱で辛そうにしている姿は見ていても辛いですが、さまざまなウイルスと戦いながら強く丈夫な体を作っていく小さな戦士たちを優しく見守ってあげたいと私たちは思っています。



<もしインフルエンザにかかってしまったら・・・>

できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

十分な睡眠をとり、安静にさせてあげましょう。

食事は消化が良く、子供が好むものを食べさせてあげましょう。

高熱により脱水症状を起こしやすいので水分は十分にあげましょう。

*嘔吐がある場合には少量ずつ様子を見てあげてください。

乾燥はインフルエンザウイルスの大好物です。湿度を60~70%にしウイルスが活発化するのを防ぎましょう。



インフルエンザの場合発症から2~3日は発熱が続き、乳幼児は解熱後3日、小学生以上は解熱後2日経過するまではお休みしなければなりません。そう考えると発症から回復まで1週間とだいぶ長引いてしまう病気です。

「こがめちゃん」ではお熱の高いお子様だけでなく、回復期の元気だけどまだ保育園や小学校に行かれないお子様のお預かりも可能です。保育室は2部屋ありますので、回復期のお子様と、急性期のお子様は別のお部屋で子供の症状に応じた保育を行います。これからの季節、子供たちは熱や

胃腸炎に悩まされる時期です。仕事の都合がつかずにお休みが取れないときにはまずご連絡ください。

病児・病後児保育室「こがめちゃん」 TEL 0470-20-5580

病院内で一番に朝陽のあたる温かい部屋でお待ちしています。

随時見学も可能ですので受付、または看護師にお申し出ください。



お知らせ

クリスマスコンサートのお知らせ

来る12月25日、ファミリークリニックスタッフ有志による、クリスマスコンサートを行います。スタッフの演奏だけでなく、皆様と一緒に歌ったり、演奏したりと楽しい時間にしたいと思います。皆様ふるってご参加ください。

日時：12月25日(水) 13時開始

場所：亀田ファミリークリニック館山リハビリテーション室

曲目：きよしこの夜、赤鼻のトナカイ、きらきら星他



亀田ファミリークリニック館山 年末・年始の診療案内

歯科

平成25年12月

・28日(土)9時~13時
受付12時終了

・29日(日)休診

・30日(月)休診

・31日(火)休診

平成26年1月

・1日(水)休診

・2日(木)休診

・3日(金)休診

4日以降通常診療

医科

平成25年12月

・28日(土)9時~13時 受付12時終了

・29日(日)休診

・30日(月)休診

・31日(火)休診

平成26年1月

・1日(水)休診

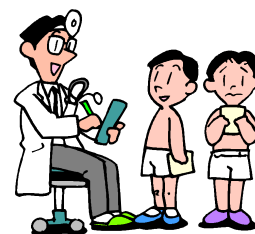
・2日(木)8時~17時診療

予約なし(受付・病状順)、受付16時30分終了

・3日(金)休診

4日以降通常診療

新 診察室・内診室・待合室完成 (子宮がん検診始めました)



この度、平成 25 年 10 月 11 日に当クリニックの増改築が完了しました。
診察室 13 室・内診室 2 室・待合室 3 室を完備することとなり、子宮がん検診
については、本年度より安房市町の委託実施機関となりました。
当クリニックもおかげさまで開設から 8 年目に入ることとなり、微力ながらも
地域の皆さまのニーズにお応えすべく、これからも当クリニックのスタッフ一
同努力いたしますので、よろしくお願ひします。

(院長 岡田 唯男)

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：濱井彩乃，上川万里子，山口和子，加藤早里佳，近藤涼子，甲斐宏子，
佐藤直人，石井俊之，大矢早苗，大井香

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470(20)5520(代) FAX 0470(20)5521