

ファミリー★ミニニュース



<新人紹介>



事務室：畔上 紗希 (あぜがみ さき) さん

6月1日より亀田クリニック医事課から異動になりました。
一日も早くK F C Tの仕事に慣れるよう努力したいと思います。
笑顔で頑張りますのでよろしくお願いいたします。

<リハビリ室より>



リハビリ室：中平 智子 (なかひら ともこ) さん

昨年5月に第一子となる長女を出産し産休・育休をとらせていただきましたが、6月1日より職場復帰致しました。娘も徐々に保育園に慣れ、外遊びと給食をおおいに楽しんでいるようです。とはいえ皆様には何かとご迷惑をお掛けすることもあるかもしれませんが、家族・職場の仲間の力を借りながら娘共々健康に気をつけ頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

<退職のお知らせ>



医局：森川 博久 先生

この度、2015/3月末で亀田ファミリークリニック館山を退職することになりました。南房総の館山という地は、恵まれた気候と豊かな自然が残る、本州の楽園でした。そこで3年半もの間、患者様方の診療に当たらせて頂き、多くのものを得ました。

今後は、終の住処と決めた妻の故郷である奄美大島での家庭医療に活かすことが出来たらと思っています。奄美大島に行く前に、今年の11月より長年の夢であった南極観測隊に参加する予定です(6月末に最終決定)。館山とは全く違う極寒の地で、温暖なこの地を懐かしみながら過ごすのだろうと想像しています。短い間でしたが大変お世話になりました。今後も優秀な後輩たちがファミリークリニックを支えていきます。今後とも宜しくよろしくお願いいたします。

岡田院長の部屋



<書籍紹介>

家庭医という選択 19番目の専門医 舟見恭子 エイチエス出版社

2017年より新設される総合診療専門医の海外での名称「家庭医」。日本で公式の専門分野として認められるずっと前からその道が大切と信じて歩んできた5名のインタビューを通じて、一般の方向けに家庭医という仕事を紹介する書籍です。その一人目として当院の岡田唯男院長のインタビューが紹介されています。家庭医とはどのような仕事なのか、だけでなく普段患者さんには見せない開拓者としての素顔も垣間見ることが出来ます。

お近くの書店で是非お求めください！



地域の皆様。

おかげさまで、当院は設立が2006年6月ですので、今月をもって9周年、10年目に入ります。人間でいうとまだ小学3~4年生、最近はやりの言葉でいうなら来年ハーフ成人式を迎えるという所です。とはいえ、この9年様々な変化がありました。

温暖化、地震(東日本、中国、ニュージーランド、ジャワ島)、御嶽山、食の安全、消費税8%、政権交代、金融危機、裁判員制度、日本人ノーベル賞、スカイツリー、新型インフルエンザ、後期高齢者医療制度、などなど、もう遠い昔と思えるような物もありますね。

我々の医療、プライマリ・ケアの業界でもいろいろありました。

2010年 日本プライマリ・ケア連合学会発足 (日本プライマリ・ケア学会、日本家庭医療学会、日本総合診療医学会の合併による)

2011年 総合診療専門医の正式導入決定

2014年 地域包括診療料制定 (実質のかかりつけ機能の評価)

2014年 日本専門医機構 発足

ごらんのように幅広く診ること、地域に根ざした診療を行うことを専門にする医師をきちんと「専門領域の一つ」に位置付け、国でその育成と質の担保に責任を持つことになりました。

実際の制度開始は2017年からです。

当院も少しずつですが、地域の中で皆様の認知を得られるようになってきたと思っています。来年の10周年には、皆様への感謝の気持ちを何らかの形で改めてお伝えできればと思っています。

職員一同、「10周年を迎えるというのはどういう事なのか」を考え続ける1年間にしたいと考えています。皆様から、何かアイデアがありましたら遠慮なく私どもにお伝えください。

亀田ファミリークリニック開設10年目を迎えるにあたって

<看護室> 師長：鈴木 早苗

2006年6月5日の開院に向け、改装工事や物品の準備などに携わってきたことが昨日のように感じられます。私たち看護スタッフは、常に地域の皆様の健康増進や病気の予防、病気ではあっても安心して生活ができるような支援などを心がけております。まだまだ未熟ではありますが、これからも皆様のお力になればと日々精進して参ります。いつも皆様に愛され頼りにされる・・・そんな看護サービスを提供していきたいと思っております。どうぞこれからもよろしくお願い致します。

<リハビリテーション室> 室長：大谷 健

KFCTは来年10周年を迎えますが、私には実感が殆どありません。節目を前に特別な意識もないのが正直なところです。年々職員数は増え、設備も充実してきたので、成長を感じないことはありません。ただ、自身のことを含め、果たしてKFCTは常に進化しているのだろうか日々感じています。

<亀田訪問看護ステーション館山> 師長：鈴木 健一

ファミリークリニックと共に開所し早10年。数え切れない程の出会いと別れがありました。訪問看護は「安心な生活」や「自宅でお看取り」をお手伝いする、ご自宅へ伺う看護です（ヘルパーとは違います）。まだ耳慣れないサービスかも知れませんが、今後とも宜しくお願いします。

<歯科センター> 主任：大矢 早苗

亀田ファミリークリニック歯科センターは開院10年目を迎えることができました。これまで我々スタッフ一同は地域の方々の健康に貢献すべく日々努力して参りました。今後、一層より良い治療を提供する為には患者様とのさらなる信頼関係を築くことが大切だと考えております。今後ともよろしくお願い申し上げます。



亀田ファミリークリニック館山

～家庭医診療科・医局からの発信～

6月に行われた第6回プライマリ・ケア連合学会学術集会に当院所属医師が発表を行いました。

- ・「プライマリ・ケアってエビデンスはあるの？第3弾」 岡田唯男
 - ・『孤独を感じること』が認知機能に影響を与えた一例 松村伸
 - ・英国家庭医の「働き方」 氏川智皓
 - ・「ワクチン・アップデート～なぜ必要かきちんと説明できますか？～」 菅長麗依
 - ・「家庭医による、妊娠前・産後を含めたマタニティケア」 吉澤瑛子、塩田正喜、森川博久、張耀明、松村伸
 - ・「あなたの患者さんの旅行は安全ですか～デング熱予防もできますか」 菅長麗依
- 高齢者ケア・緩和ケア 座長 濱井彩乃

この他当院で研修をされた先生が14人発表などを行っています。また、当院の卒業生や修了生の懇親会があり、全国各地から40人もの大勢の卒業生や修了生が集まりました。これからも多くの先生が当院で働き、全国各地の病院やクリニックにおいて指導的立場で活躍していくことが期待されます。

記：松村 伸

剣道の世界選手権

日本代表チームドク

ター(濱井)

5/29-31 に日本武道館で行われました世界剣道選手権大会で、日本女子チームのチームドクターとして、帯同させていただきました。大会は男女・個人団体と日本が完全優勝しました。



家庭医は、整形外科的な怪我の対応はもちろん、貧血や喘息などの内科的な問題、月経不順などの婦人科的な問題など、あらゆる分野に対応できるため、スポーツの現場でもとても重宝され、普段の診療がこういう分野でも生きることを実感いたしました。大変貴重な経験をさせていただきました。

1週間不在にさせていただき患者様にはご迷惑をおかけしましたが、この貴重な経験を今後にも生かしていきたいと思っております。

記：濱井 彩乃

亀田ファミリークリニック館山

歯科のお役立ち情報



歯科センターでおすすめしている歯磨剤をご紹介します。

ブリリアント（¥1018）

ステインを浮かせて落とす進化した歯磨剤です。

フレッシュペアミントとアプリコットミントの2つの香味があります。着色の付きやすい方におすすめです。

着色除去のクリーニング後に使い続けていただくとより付きにくくなります。



システムセンシティブ（¥864）

知覚過敏の痛みをダブルブロック。飲食時の痛みまでしっかりケアする歯磨剤です。

知覚過敏の症状がある方におすすめです。ただし、長期の使用を継続することで効果が出てきます。



システムデンタルペーストα（¥540）

バイオフィルムに浸透・殺菌するIPMP

（イソプロピルメチルフェノール）を配合したペーストタイプの歯周予防歯磨剤。



チェックアップスタンダード（¥540）

むし歯のリスクが高い方、歯肉が下がって根面が見えている方はカリエス予防のため、フッ素配合のこの歯磨剤がおすすめです。



歯磨剤を使用してもしっかり歯垢を落とせていないと効果がありません。

正しい磨き方を身に付けることが必要です。

歯科医院へ受診し、歯の磨き方を確認してみましょう。



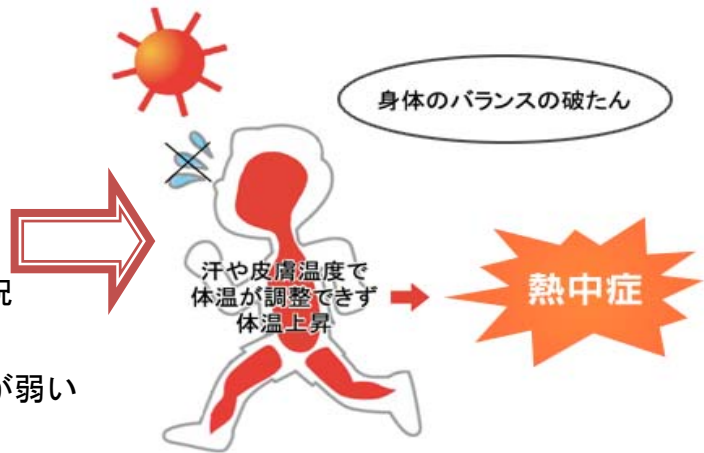
記：歯科センター

亀田ファミリークリニック館山

看護だより～熱中症について～

<熱中症を引き起こす要因>

身体→高齢者・乳幼児・肥満の方
糖尿病などの持病がある方
下痢・二日酔い等の体調不良の方
行動→激しい筋肉運動や慣れない運動
長時間の屋外作業、水分補給できない状況
環境→気温・湿度が高い、日差しが強い
閉め切った屋内、エアコンのない部屋、風が弱い
急に熱くなった



<熱中症症状>

軽症

めまい・たちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない

中症

頭痛・吐き気
身体がだるい
虚脱感

重症

意識がない・けいれん・体温が高い
呼びかけに対して返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

<処置方法>

意識があるとき→①涼しい場所に避難②衣類を脱がせ、体を冷やす③水分・塩分を補給
※ただし、自力で水を飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急要請しましょう
意識がないとき→①救急要請②涼しい場所に避難③衣類を脱がせ、体を冷やす④医療機関に搬送する

<熱中症予防>

無理をせず、徐々に暑さに慣らし、室内でも温度を測りましょう。
こまめに水分補給・休憩をしましょう。体調の悪い時は特に注意してください！！

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



スポーツする人だけでなく、日常の中でも意外なところで熱中症の危険が潜んでいます。
以上のことに十分に注意し熱中症を予防しましょう！！

引用：環境省 熱中症予防サイト

記：看護室 加藤早里佳

亀田ファミリークリニック館山

リハビリ情報

皆さん「ロコモティブシンドローム」ってご存じですか？

最近、テレビや新聞など目に触れる機会が多くなってきている言葉ですが詳しく知らない方もいらっしゃると思います。

簡単に説明しますと、ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉などの運動器と呼ばれる組織に問題が起こり、移動する能力が低下している状態を示す言葉です。

ロコモティブシンドロームを簡単に確かめられる方法として、下に示した「ロコチェック」というものがあります。

このロコチェックの7つの問診の中に一つでもチェックが当てはまってしまう方はロコモティブシンドロームの疑いがあるかもしれません。

こんな症状、
思い当たりますか？
**7つの
ロコチェック**

 <p>1 <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない</p>	 <p>2 <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたりすべったりする</p>	 <p>3 <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である</p>	
 <p>4 <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である</p>	 <p>5 <input type="checkbox"/> 2kg程度[※]の買い物をして持ち帰るのが困難である</p>	 <p>6 <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>	 <p>7 <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>

※1リットルの牛乳パック2個程度

どうですか？みなさんチェックが一つもなかったでしょうか。一つでもあった方は0になるように頑張りましょう。

当てはまった方の多くは日頃運動習慣が少ない方が多いと思います。日頃から少しでも歩く、階段を使うなど日常の中でも運動をとりいれてみてはいかがでしょうか。

もし、お身体に不安のある方などは医師と相談してみてください。必要に応じてリハビリで運動の提案などもさせていただきます。

引用：日本整形外科学会HP

記：リハビリ室 西山 新治

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——

(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

月曜日 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・金曜日 午前 9:00~12:00 午後 2:00~5:00 土曜日 午前 9:00~13:00

★発達支援外来 要予約

★スポーツ外来 木曜日 午後 15:00~16:30 金曜日 午後 15:00~16:30 (指定日のみ)

★乳児健診 月~金曜日 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・金曜日 午後 1:50 2:00

月・火・金曜日 午後 5:30

土曜日 9:00

土曜日 14:30-16:00 (指定日のみ)

(BCG) 水曜日 午後 1:50 2:00

★産前ファミリー外来 (妊婦健診) 火・木曜日 午前 9:00~12:00

★産後ファミリー外来 木曜日 午後 2:00~4:00

★母乳外来 (予約相談) : 月~土曜日の助産師対応可能時

★健康診断 火曜日 10:00 もしくは 15:00

●歯科センター 予約電話 : 0470-20-5518 月~土曜日 午前 9:00 ~ 午後 6:00

●リハビリセンター 予約電話 : 0470-20-5527 月~土曜日 午前 9:00 ~ 12:00 午後 1:00 ~ 5:00

●透析センター 月・水・金曜日 午前午後、火・木・土曜日 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

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 : 加藤早里佳 副委員長 : 仲島 友子

委員 : 濱井彩乃、松村 伸、山下洋充、

鶴飼万実子、尾形 瞳、本多慶行、

山口君枝、西山新治、中平智子、大井 香、

若佐由香里、松井孝悦、笹生恵一、畔上紗希

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470(20)5520(代) FAX 0470(20)5521

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。