



奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

6

2024 JUN.

食中毒予防のためのアドバイス

梅雨の季節がやってきました。6月は気温と湿度が高くなるため、食中毒が発生しやすい時期です。今回は食中毒を予防するための基本的な対策をお伝えします。

食品の取り扱いに注意



①手洗いを徹底する

調理前、調理中、トイレの後、動物や生肉を触った後は石鹸と水でしっかりと手を洗いましょう。

②清潔な調理環境を保つ

調理器具やまな板は熱湯で消毒し清潔な状態を保ちましょう。

食品の保存方法に注意



①冷蔵・冷凍の適切な温度管理

冷蔵庫は4℃以下、冷凍庫は-18℃以下に保ちましょう。

②早めの消費

生鮮食品は購入後速やかに使用し、残ったものは適切に保存して早めに食べきりましょう。

食品の調理



①十分な加熱

特に肉類、魚介類、卵などは中心部までしっかりと加熱してください。内部温度が75℃以上になるように心掛けましょう。

②生食を避ける

生魚、生肉などの生食は避けましょう。

食材を分けて保存



①交差汚染の防止

生肉や生魚は他の食材と分けて保存し、調理器具も分けて使用することで菌の移動を防ぎましょう。

②専用のまな板の使用

生もの用と他の食材用にまな板を分けましょう。

骨密度測定のご案内

次回は8月に測定できます

来院時に測定できますのでご検討ください

※骨密度測定とは…

骨に含まれるカルシウムの量を計測し、骨の健康状態や骨粗鬆症のリスクを評価します。



認知症カフェのご案内

「オレンジカフェ山桃」

月1回、カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなでお話をする集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。

6/7金

「演劇は観ても演じても…認知症予防に最適！」

～劇団オイボクシ主宰/俳優/介護福祉士：菅原直樹さん

7/5金

※内容未定

ラジオ出演

毎週金曜日 AM8:10~8:20
「おはようファミリドクター」



FM津山 (78.0MHz) の朝の情報番組「グッドモーニング! 津山」にて、松下が生放送で皆さまからの質問にお答えしています!

地域包括支援センターまでお電話にてお申込みください

☎ 36-4119

発熱、風邪症状（咳・鼻水・下痢・咽頭痛など）のある方へ

駐車場からお電話で受付できます

☎ **0868-36-3012**

※引き続き、マスクの着用にご協力をお願いいたします。

※携帯電話をお持ちでない方や徒歩で来られる方は、直接受付へお越しください

6月の診療情報

※6/8（土）医師の学会参加のため、休診となります

受付時間 午前：8:30～11:30（診察9:00～）／午後：15:30～17:30（診察16:00～）

今月の担当医

※変更になることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下	松本	松下 ※隔週	岸本	田中	交替制 ※
	松本	藤原	成行	藤原	藤原	
	藤原		藤原			
午後 受付時間 15:30 ～ 17:30	松本	田中	佐藤	休診	松下 ※隔週	休診
	田中・藤原 ※隔週	三原	藤原		松本	
					田中・藤原 ※隔週	

木曜・土曜午後や日曜祝日、夜間など
受付時間外は日本原病院へご相談ください

- ◆オレンジ色の医師は予約優先です
- ◆松下医師の診療は完全予約制です
- ◆松下医師の水曜午前・金曜午後の診療は隔週です
※水曜午前：6/5, 6/19
※金曜午後：6/22のみ
- ◆月曜午後の田中医師, 藤原医師の診療は隔週です
※6/3,17：田中・6/10,24：藤原
- ◆金曜午後の田中医師の診療と藤原医師の予約診療は隔週です
※6/7,21：田中(予約なし)・藤原(予約優先)
※6/14,28：藤原(予約なし)

土曜日の担当医

※変更になることがあります

6月1日（土）	松下	成行
6月8日（土）	休診	
6月15日（土）	藤原	成行
6月22日（土）	藤原	川口
6月29日（土）	辻川	松本

要予約 乳幼児予防接種・健診外来

火曜 ・ 水曜 ・ 金曜

※6/4・6/18のみ

14:40～

栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽に医師・スタッフにお尋ねください。

日本原病院からのお知らせ

日本原病院 **耳鼻科** のご案内

担当医 **東川 康彦 医師**

診察日 **令和6年6月1日（土）午前中**
令和6年6月22日（土）午前中

❖順番を取りに行く場合
午前8:00～11:00に受付

❖電話で順番をとる場合

☎ **0868-36-3311**

午前8:30～11:00受付

日本原病院 **眼科** のご案内

要予約

担当医 **皆川 香織 医師**

❖診療前日の診療時間内までに、受付窓口又はお電話（0868-36-3311）にて予約可能です。

受付時間	診察時間	火	金
10:00-11:30	10:30-12:00	○	第2・4金曜日のみ
14:30-17:30	15:00-18:00	○	第2・4金曜日のみ