



奈義ファミリークリニック ファミリー便り

5
2025 MAY

新しい環境で、疲れていませんか？

休み明け、疲れていませんか…？

学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、集中力が無い、…

それ、「五月病」かもしれません！

この季節は新しい環境や仕事、学校生活など環境の変化があります。気が付かないうちに気を張って過ごしていることが多く、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。ストレスを感じたり、不安を抱えたりすることがあれば、無理をせず休息をとりましょう。睡眠が大事ですが、生活リズムが大きく狂うほどの「寝だめ」はかえってしんどさが増すことが多いです。休日でも、朝は平日の起床時間+2時間程度までに起きることで、平日のしんどさは軽減できます。夜勤があるなど仕事時間が不規則な場合にはリズムが乱れやすいですが、**寝るときには遮光する、活動の際には明るい光を浴びる**ことで体内リズムは改善します。

その他の休息として、

- 適度な運動や趣味の時間を持つこと
- 日光を浴びること
- ゆったりと入浴すること
- 友人や家族と過ごすひと時



などが心のリフレッシュに繋がります。これらを組み合わせて、上手に休養をとりましょう。

もし、不安やストレスが解消できない、眠れない、なんとなく体調がすぐれないなどの症状があれば、当クリニックでも相談を受け付けていますので、お気軽に受診してください。

健康診断を受けましょう

新年度が始まり、職場や市町村から、健康診断の案内が届き始める頃かと思います。特に血圧や血糖値、コレステロールなどの値は、自覚症状はほとんど出てこない早期に異常を発見することで生活習慣を改善し、大きな病気を予防できます。ぜひ毎年受けましょう。また、がん検診も大事です。早期発見ができれば、侵襲の少ない治療法での治癒が期待できます。当クリニックでも健康診断・がん検診を実施しておりますので、ご希望の方はスタッフ又はお電話にてお問い合わせください。（例年6月～7月頃からご予約の受付を開始しています）

お薬の調整を希望される際のお願い

外来でお薬の調整を希望される場合に難しい場面があります。

「あの黄色い薬を今日はいらない」「あの緑色の目薬がほしい」「数年前にもらった」

「今日はいつもの湿布はいらないが知り合いがもらった厚いのほしい」

調整が必要なお薬がわかるとよいのですが、色や形だけですとたどり着くまでにかなりの時間を要して、診療時間に影響することが多く見られます。調整が必要な場合は以下のどちらかで協力をお願いします。

1) 欲しい薬、調整したい薬の**実物**（空のケースでも可）を持参

2) 欲しい薬、調整したい薬の**薬剤情報**（写真つきの紙）を持参

重要なお話により時間を避けるように、ご協力いただけますと助かります。

より良い診療を心がけますのでよろしくお願い致します。



ラジオ出演

FM津山（78.0MHz）毎週金曜日 AM8：10-8：20 「おはようファミリードクター」

朝の情報番組「グッドモーニング！津山」にて、松下が皆さまからの質問に生放送でお答えしています！

骨密度測定のご案内

今回は8月に測定できます

来院時に測定できますのでお声掛けください

※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「オレンジカフェ山桃」

【時間】14:00~15:30【参加費】500円（コーヒーとお菓子付）

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。

5/2(金)

「認知症予防と悪化予防は、水・メシ・運・ウンじゃ」

こども・長寿課 保健師：大井さん

6/6(金)

「演じて丸くおさまる？認知症の介護のヒント」

劇団オイボクシ主催 俳優・介護福祉士：菅原直樹さん

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

☎0868-36-4119

今月の診療情報

※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

※症状のある方は引き続き、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

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

下記とは異なるスケジュールになることがあります。ご了承ください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|----|-------------|------|
| 午前 受付時間 8:30 ~ 11:30 | 松下 | 松本 | 松下 5/7のみ | 成行 | 成行 | 交替制※ |
| | 松本 | 藤原 | 松本 | 藤原 | 友野 | |
| | 藤原 ②④週のみ | | 岸本 | | | |
| | 友野 | | 友野 | | | |
| 午後 受付時間 15:30 ~ 17:30 | 松本 | 松本 | 藤原 | 休診 | 松下 ②④週のみ | 休診 |
| | 藤原 ②④週のみ | 藤原 ①③週のみ | 成行 | | 藤原 | |
| | 友野 | 成行 ②④週のみ | 友野 | | 成行 | |
| | | | | | 友野 | |

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（第1・3週）金曜午後（第2・4週）の診療は隔週です ※5/21(水)の松下外来は休診

◆月曜午前・午後の藤原医師の診療は隔週です

◆火曜午後の藤原医師・成行医師の診療は隔週です

※5/3(土)~5/6(火)は祝日のため休診です

※5/23(金)藤原医師は不在です

要予約 乳幼児予防接種・健診外来

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

■枠は14:30でご予約お受けできます。その他ご相談ください。

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7年5月10日(土) 午前中
令和7年5月31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：午前8:30~11:00に受付

☎0868-36-3311 ※診察は9:00から

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 |