



奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

2
2026 FEB.

冬の冷えと血行不良にご注意ください



2月は一年の中でも特に寒さが厳しく、体が冷えやすい季節です。
体が冷えると血管が収縮し、血流が悪くなることでさまざまな不調が起こりやすくなります。

【冷えが原因で起こりやすい症状】



- ・手足の冷え、しびれ
- ・肩こり、腰痛
- ・疲れやすい、だるさ
- ・免疫力の低下による風邪のひきやすさ

「冷えは体質だから」と放置せず、日常生活での対策が大切です。

今日からできる 冷え対策



① 首・手首・足首を温める

太い血管が通っている部分を温めることで、全身が効率よく温まります。

② 湯船につかる習慣を

シャワーだけで済ませず、38～40℃のお湯に10～15分ほど浸かると血行が促進されます。

③ 温かい飲み物・食事を意識する

冷たい飲み物を控え、白湯やスープ、生姜を使った料理などがおすすめです。



④ 適度な運動を取り入れる

軽いストレッチや散歩でも筋肉を動かすことで、体の中から温まりやすくなります。



冷えが続く場合や、しびれ・痛み・体調不良を伴う場合は、別の病気が隠れていることもあります。
気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

立春を迎えると暦の上では春の始まりとされます。まだまだ寒いですが春はそこまで来ています。
しっかりと対策をして乗り切りましょう！

書籍出版 のお知らせ

所長の松下がAmazonから

『自分らしく生きるための「患者学」』

という図書を出版しました。

複雑な社会で医療・介護・福祉・教育システムとどのように向き合うのか、家庭医の立場から患者さんやご家族に向けた図書です。結婚前の方から年配の方まで、患者学を学んで、ストレスの少ない人生を送ってもらえればと思います。



自分らしく生きるための 「患者学」

社会医療法人 清風会
岡山家庭医療センター
松下 明



院内で閲覧できますので、ぜひお手に取ってみて下さい

左記QRコード（Amazonサイト）から詳細をご覧いただけます。

※電子書籍のKindle Unlimited加入者は無料で読めます。

※紙媒体版「ペーパーバック」もあります。

※書店等では購入できません。

家族ライフサイクルとセルフケアで学ぶ、
主体的な医療・介護・福祉とのかかわり方

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4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。

2/6(金) 「物忘れチェック! あなたの物忘れ度は?」
国際交流員: ソン・ミニさん(韓国)

3/6(金) 「認知症にまつわるクイズに挑戦じゃあ!」
認知症地域支援推進員: 植月 尚子さん

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	加藤	松下 ①③	成行	成行	交替制※
	成行	岸本 ②④	加藤	加藤 ②	秋田 ③	
	加藤 ②④		岸本 2/18休診		青景 ②④	
午後 受付時間 15:30 ~ 17:30	加藤	成行	成行	休診	松下 ②④	休診
	藤原 ②④	加藤	藤原		藤原 2/27休診	
		藤原 ①③			成行	

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

※①~⑤の記載は週数を表しており隔週での診療となっています

2/11(水)は祝日のため休診です

*2/6(金)の秋田先生の診療は休診です

*2/18(水)岸本先生の診療は休診です

*2/27(金)藤原先生の診療は休診です

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	21
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

■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院内にて行っています。
ご希望の方はお気軽に医師・スタッフにお尋ねください。

土曜日の担当医

※変更になることがあります

2/7(土)	岸本	川口
2/14(土)	松下	藤原
2/21(土)	成行	辻川
2/28(土)	岸本	川口

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8年2月14日(土)午前中
令和8年2月28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