



# 奈義ファミリークリニック ファミクリ便り



# 4

2026 APR.



R8.3.27開花

## 春の体調不良にご注意ください

春は、朝晩と日中の気温差や、環境の変化によるストレスで、自律神経が乱れやすい季節です。<br><こんな症状はありませんか？>

- ・体がだるい
- ・頭痛やめまい
- ・よく眠れない
- ・食欲がない

特に高齢の方や、お子さまは環境の変化の影響を受けやすいため、注意が必要です。

### 自宅でできる体調管理のポイント

- ・朝はカーテンを開けて日光を浴びましょう
- ・なるべく毎日同じ時間に起きましょう
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう
- ・無理のない範囲で体を動かしましょう

生活リズムを整えることが、体調管理の第一歩です。

### 花粉症対策も忘れずに

4月は花粉の飛散が多い時期です。

- ・外出時はマスクやメガネを着用
- ・帰宅後は手洗い・うがい
- ・衣服についた花粉を払ってから室内へ

症状が辛い場合はお気軽にご相談ください。

### お子さまの体調管理のポイント

新生活の疲れから、発熱や腹痛などの症状が出る場合があります。無理をさせず、しっかり休養をとらせましょう。

少しずつ暖かくなり、春らしい季節となりました。新年度が始まり、生活環境が変わる方も多い時期です。気温の変化も大きく、体調を崩しやすいため、無理をせずお過ごしください。



## 医師のご紹介

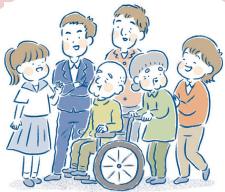
隔週で金曜日の外来、小児予防接種を担当します。  
竹内亮大（たけうちりょうた）先生です。よろしくお願いいたします。

※4月からの新体制で担当医スケジュールの変更があります。  
詳しくは裏面をご参照ください。



様々な面で地域の皆様のお困りごとを解決できるよう日々尽力いたします。よろしくお願いいたします！

## 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



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

## 院内で閲覧できますので、ぜひお手に取って下さい

- 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。

## 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

### 今月（4月）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。

4/10（金）  「～桜の木の下で～お花見カフェ」

5/1（金） 「さんぶたろう伝説」～ちよいわるじいさんと～

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	岸本	松下 ①③⑤のみ	松下 ④のみ	成行	交替制 ※
	成行	加藤	岸本	成行	秋田 ①③⑤のみ	
	岸本 ②④のみ		加藤	岸本 ①②③⑤	竹内 ②④のみ	
午後 受付時間 15:30 ～ 17:30	岸本	成行 ①③⑤予約	成行	休診	松下 ②④	休診
	加藤 ②④のみ	岸本			成行 ②④予約	
		青景 ①③⑤のみ			竹内 ②④のみ	

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

4/29（水）は祝日のため休診です

## 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	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■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。

## 土曜日の担当医

※変更になることがあります

4/4（土）	松下	川口
4/11（土）	加藤	青景
4/18（土）	岸本	川口
4/25（土）	成行	岸本

## 栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導をご希望の方は  
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8年4月4日（土）午前中  
令和8年4月18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