



奈義ファミリークリニック ファミリー便り

5
2026 MAY.

おつかれがでていませんか？



1. 五月病の正体とは？

新しい環境への緊張や、ゴールデンウィークの長期休暇。その疲れがドッと出るのが5月です。「やる気が出ない」「眠れない」「食欲がない」といった症状は、体が「少し休んで」と出しているサイン。決して甘えや怠けではありません。

2. 今日からできる！3つのセルフケア



●「朝の光」でスイッチオン：

朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びましょう。幸せホルモン「セロトニン」が分泌され、自律神経のバランスが整いやすくなります。

●「3つの首」を冷やさない：



5月は寒暖差が激しい時期。首・手首・足首を冷やさないようにすると、自律神経の乱れを防げます。羽織るものを1枚持ち歩くのがおすすめです。

●「60点」でOK！と自分を褒める：

完璧主義な人ほど、理想と現実のギャップに悩みやすいものです。今は「今日も仕事（家事）に行けただけで100点満点」と、自分へのハードルを下げてください。



3. 栄養で心をサポート

ストレスに対抗する「ビタミンC」や、精神を安定させる「トリプトファン」を意識して摂りましょう。おすすめ食材：バナナ、乳製品、大豆製品、旬の新じゃがいもなど。



クリニックからのメッセージ



「ただの疲れ」と我慢しすぎず、もし2週間以上「やる気が出ない」「気分が晴れない」状態が続くようなら、お気軽に当院へご相談ください。お話を伺うだけでも、心が軽くなることがあります。

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いただければと思います。

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。

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

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！

アンケートへのご協力ありがとうございました



当クリニックでは小児予防接種外来を実施しておりますが、看護師によって予診時の聞き取り内容や関わり方に差があることが課題となっておりました。

そこで、2025年4月より、小児予防接種外来での看護師による予診内容・関わり方の見直しを行い、保護者の不安軽減、安心して予防接種を受けて頂くことができるように努めて参りました。

10月には、保護者の満足度を把握するため、小児予防接種外来に来院された保護者10名を対象に、アンケート調査を行いました。アンケート調査へのご理解・ご協力ありがとうございました。

集計が終わりましたので、アンケート結果を報告させていただきます。

【スタッフの対応・印象について】

- ・親切でよかった
- ・挨拶ができており気持ちがよい
- ・皆さんよく話を聞いて下さった
- ・丁寧
- ・優しくてありがたかった
- ・安心感がある

【クリニック内の設備・環境について】

- ・もう少しおもちゃがあれば助かる
- ・キッズスペースをもう少し広くしてもらえたら助かる
- ・小さな子供をおろして遊ばせるようなスペースがあれば助かる
- ・壁の掲示、絵が飾ってあっていいと思う

【待ち時間について】

- ・長く感じる、ほかに患者さんも多くないのに待ち時間が長い
- ・予防接種の計測までの時間はカルテの確認などあって時間がかかっていると思っているが、15分以上待つと長く感じる
- ・適切だった
- ・待つと思ってきているが少し長い
- ・待ち時間は普通
- ・今日は良かった、時々待つことがある

回答



【待ち時間について】



予約状況により、待ち時間が長くなる場合がございます。
皆さまにはご不便をおかけし、誠に申し訳ございません。
できる限りスムーズに予防接種をお受けいただけるよう、カルテ記載時の時間短縮の工夫などスタッフで話し合い対策を考えました。
今後も、安全に十分配慮しながら努めてまいります。
何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

【設備・環境について】

現在、キッズスペースの拡張や、小さなお子様が安心して遊べるスペースの確保を検討しております。待ち時間を少しでも快適に、そして有意義にお過ごしいただけるよう、デジタルサイネージやWi-Fiの設置も検討中です。また、定期診察ではプライマリータッチというAI問診の導入を進めています。事前にご自宅での問診が可能となります。
今後も皆さまのお声をもとに、より快適で安心してご利用いただける環境づくりに努めてまいります。
貴重なご意見をありがとうございました。

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。

5/1 金

「さんぶたろう伝説」～ゆかりの地めぐり動画視聴と語り合い～
ちょいわるじいさんと生活支援コーディネーター

6/5 金

「認知症予防は、仲間と頭と体を動かす」
理学療法士：安田翔太さん

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	岸本	松下 ③のみ	松下 ①③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 ②④のみ	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のみ	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

5月4日⑤5日④6日③は祝日のため休診です

5月30日①は学会参加のため休診です

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	16	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	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。

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。

土曜日の担当医

※変更になることがあります

5 / 2 (土)	岸本	川口
5 / 9 (土)	藤原	辻川
5 / 16 (土)	成行	岸本
5 / 23 (土)	松下	川口
5 / 30 (土)	休診（学会参加のため）	

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5月2日（土）午前中
令和8年5月16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