



奈義ファミリークリニック ファミリー便り



～夏本番！熱中症を予防しましょう～

梅雨明けから夏にかけては、気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まります。

熱中症は屋外だけでなく、室内でも発症することがあります。

特に高齢者は暑さを感じにくく、のどの渇きも感じにくいいため注意が必要です。

熱中症とは？

→体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなったりすることで起こります。

熱中症の主な症状

めまい
立ち眩み

筋肉の
けいれん
(こむら返り)

頭痛

吐き気

強いだるさ

意識がぼん
やりする



↑上記のような症状がみられたら、涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給しましょう。

★意識がはっきりしない場合は、すぐに医療機関を受診してください。



今日からできる熱中症予防

①こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、少しずつ水分を摂りましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

②室内環境を整える

「まだ大丈夫」と我慢せず、エアコンや扇風機を活用しましょう。室温28℃以下を目安に快適な環境を保つことが大切です。

③規則正しい生活

睡眠不足や朝食抜きは熱中症のリスクを高めます。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

④外出時の工夫

帽子や日傘を利用し、できるだけ日陰を歩きましょう。暑い時間帯(10時～14時頃)の長時間の外出は避けることをおすすめします。

予告

8月は当院で骨密度検査が受けられます

現在の骨の状態を知り、
将来の骨折予防につなげるための
大切な検査です。
気になる方はお気軽にスタッフまで
お声かけください。



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。

報告

奈義中学校から 職場体験に来て くれました

ご協力くださいました患者様・ご家族様、
ありがとうございました！



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

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。

7/3(金)

「夏に摂りたい栄養！！」

-こども・長寿課 栄養士：小林愛佳さん

考える！
思い出す！
ひらめく！

8/7(金)

「楽しく脳トレ、言葉のパズル」

普段使っていない脳を活性化しよう

お申し込みは地域包括支援センターまで ☎ 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 ①③のみ	松下 ①③⑤のみ	成行 ※③不在	交替制※
	成行 ※②不在	加藤 ※③不在	岸本	成行 ※③不在	秋田 ①③のみ	
	岸本 ②④のみ		加藤	岸本 ②③④	竹内 ②④のみ	
午後 受付時間 15:30 ～ 17:30	岸本	成行 ①③予約 ※②不在	成行 ※③不在	休診	松下 ②④	休診
	加藤 ②④のみ	岸本			成行 ②④予約 ※③不在	
		青景 ①②⑤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

※7/13(月)～17(金)は成行医師不在のため、
担当医の変更があります。

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

7/4(土)	松下	成行
7/11(土)	加藤	川口
7/18(土)	岸本	秋田
7/25(土)	成行	川口

日本原病院からのお知らせ

耳鼻科のご案内

担当医 東川 康彦 医師

診察日 令和8月7月11日(土)
令和8年7月25日(土)

※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

眼科のご案内

担当医 皆川 香織 医師

要予約

診察日 毎週火曜/第2・第4金曜
午前10:00-11:30 午後14:30-17:30

※前日までに受付窓口又は電話でご予約ください。

社会医療法人清風会日本原病院

☎ 0868-36-3311

受付時間：月～土（日祝除く）8:30～17:30

泌尿器科のご案内

担当医 覺前 蕉 医師

診察日 毎週金曜日午後
14:30-17:30

予約不要

当日OK



おしっこの悩みを抱えていませんか？専門医が丁寧に話を伺います。些細な違和感でも、まずは一度、お気軽にご相談ください。

ご予約・お問い合わせは ➡