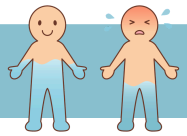
※８/１４㊎はお盆休みのため休診です。



奈義ファミリークリニック
ファミクリ便り

8
2026 AUG.

～脱水症は室内でも起こります！～



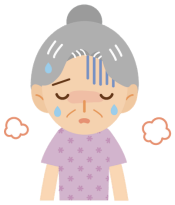
「外出していないから大丈夫」と思っていませんか？実は、脱水症は室内でも起こることがあります。
私たちは、汗をかいていなくても呼吸や皮膚から水分を失っています。特に夏は、エアコンの効いた室内でも気づかないうちに水分不足になることがあります。高齢の方はのどの渇きを感じにくくなるため、より注意が必要です。

脱水症を防ぐポイント



- のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- 朝起きたとき、入浴の前後、就寝前にはコップ1杯を目安に水分補給をしましょう。
- 一度にたくさん飲むよりも、少量ずつこまめに飲むことが大切です。
- 汗をたくさんかいたときは、水分だけでなく塩分も適度に補給しましょう。

こんな症状は要注意！



- ☐ のどが渇く
- ☐ 尿の回数が少ない、または色が濃い
- ☐ めまい・立ちくらみがある
- ☐ 体がだるい、疲れやすい
- ☐ 頭痛がする

「のどが渇く前の水分補給」
を毎日の習慣にしましょう。



これらの症状がある場合は、早めに水分を補給し、涼しい場所で休みましょう。症状が改善しない場合や、意識がもうろうとする、うまく水分が飲めないなどの様子があるときは、早めに医療機関を受診してください。
暑い夏を元気に過ごすために、「**のどが渇く前の水分補給**」を毎日の習慣にしましょう。

重要 【骨密度検査】再開のご案内

一時休止しておりました骨密度検査が
実施できるようになりました。
8月末日まで検査ができますので
ご希望の方はお声かけください。



FREE Wi-Fi

無料WI-FIをご利用いただけます

院内にて右記のQRコードをスキャンすると
接続ができます。ぜひご利用ください。

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。



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。

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！

認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

【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。

8/7㈮ 「**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

9/4㈮ 「懐かしの**歌謡曲**を一緒に**歌**おう」
音楽療法士：内田　京子さん



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、風邪症状のある方へ
（咳・鼻水・下痢・咽頭痛など）
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

駐車場からお電話で受付できます
0868-36-3012
※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 8/5·19のみ	松下 8/6·20のみ	成行	交替制※
	成行	加藤	岸本	成行	秋田 8/7·21のみ	
	岸本 8/10·24のみ		加藤	岸本 不定期	竹内 8/28のみ	
午後 受付時間 15:30～17:30	岸本	成行 8/4·18予約	成行	休診	松下 8/28のみ	休診
	加藤 8/10·24のみ	岸本	目瀬		成行 8/28予約	
		青景 8/4·18のみ			竹内 8/28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

※8/11㈫は祝日のため休診です。
※8/14㈮はお盆休みのため休診です。

土曜日の担当医

※変更になることがあります

8／1（土）	成行	岸本
8／8（土）	岸本	秋田
8／15（土）	竹内	川口
8／22（土）	松下	川口
8／29（土）	成行	岸本

要予約　乳幼児予防接種・健診外来

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
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。

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８月 ８日（土）**
令和８年８月29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。

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？専門医が丁寧にお話を伺います。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➡

社会医療法人清風會日本原病院
✆0868-36-3311
受付時間：月～土（日祝除く）8:30～17:30