



クリニックだより



暑い日が続いています。エコや省エネが叫ばれる昨今ですが、夏ばて（夏負け、暑気あたり）で、体調を崩したり、仕事や勉強の生産性が低下したりしては本末転倒です。個人差もありますが、高温多湿で寝苦しいと感じる夜は、エアコンを利用して睡眠不足を予防しましょう。なぜなら、十分な睡眠は、夏ばての大切な予防方法だからです。

院長より

海の日には浦富海岸に行きました。「山陰海岸ジオパーク」に認定されてからは初めてでしたが、関西方面の車が多く、看板やのぼりが立ち、観光地らしい雰囲気でした。

とても暑い日でしたので、遊歩道を歩いたり遊覧船に乗ったりはせず、海岸まで下りて景色を楽しみました。

なお、雄大な景色をじっくり楽しみたいなら、遊歩道を歩くのが良いそうです。興味のある方は、季候の良い日に行かれては如何でしょうか。



医療理念
① 私たちは、患者さんと信頼関係を築き、温かい医療を提供し、健康の喜びを共有します。
② 私たちは、地域住民が安心して暮らせるよう、社会資源と連携し、当院の役割を果たします。

とびひ（伝染性膿痂疹）～夏に多い子供の皮膚病～

虫さされやあせも、すり傷、湿疹などに黄色ブドウ球菌などの細菌が感染して、水ぶくれ（水疱）やかさぶた（痂皮）ができます。これをかきこわした手や衣服を介して、他の場所に「飛び火」します。夏に多いですが、最近は冬にもみられます。また、アトピー性皮膚炎の大人にもみられます。

治療は、外来で消毒や抗菌薬の入った軟膏を塗って、ガーゼで覆います。じくじくして液体が多いうちはガーゼで覆いますが、1日か2日で十分です。なるべく早く開放して乾燥させます。そして、抗生物質を数日間飲みます。とびひは、溶連菌感染症と並んで、積極的な抗菌薬療法が必要な小児の感染症の一つです。また、痒み強い時は、抗アレルギー薬などのかゆみ止めを内服します。

自宅療養のアドバイスとしましては、シャワーで石けんを使って体の汚れを洗い流し、その後、軟膏を塗ることで、爪は短く切り、何度も手を洗いましょう。とびひが乾燥してかたまれば、登園や登校をしてかまいません。たまに重症化することがありますので、熱が出たり、顔や体が赤く腫れてきた時はすぐに受診しましょう。



鳥取市健康診断、各種がん検診のご案内

今年も鳥取市健康診断、各種がん検診が7月1日より始まっております。ご用命の方はお気軽にスタッフまでお尋ねください。

【健康診断】

* 基本的な健診項目（全員）

- ・問診（既往歴、服薬歴、喫煙歴など）
- ・身体計測（身長、体重、腹囲）
- ・血圧測定
- ・医師の診察
- ・検尿（尿糖、尿蛋白）
- ・血液検査（コレステロール、中性脂肪、肝機能、血糖またはHbA1c、腎機能、尿酸値）
（今年から、腎機能と尿酸値が追加となりました。）

* 詳細項目（医師が必要と判断した時のみ）

- ・心電図、貧血検査

【がん検診】

- ・肺がん検診（胸部レントゲン検査、喀痰検査）
- ・胃がん検診（胃カメラ）
- ・大腸がん検診（便の潜血検査）
- ・肝炎ウイルス検査（B型、C型肝炎ウイルス検査）



注：鳥取市健康診断は予約制とさせて頂いております。

セミナー参加

7月29日に産業医研修会がありました。その中で、鳥取県医師会常任理事の渡辺憲先生が「職場におけるメンタルヘルス対策」について講演されました。メンタルヘルス対策は産業医活動において、避けては通れない重要な仕事となっています。私が担当している事業所でも、うつ病などで休職するケースがあり、担当者から相談を受けます。また、職員同士の人間関係、過重労働などを契機にうつ病、うつ状態となり、外来を受診される患者さんもおられます。講演の後半では、「うつ病で通院する人の数は、1996年の43万人から、現在は約100万人に増加していること」、「うつ病は多様化していること（現代型うつ病、双極性障害）」などの説明もありました。この辺りの内容は、「うつと気分障害（岡田尊司著、幻冬舎新書）」という本に、一般向けに分かりやすく書かれていますので、参考にして頂ければと思います（しばらく待合室の本棚に置いておきます）。

新入職員の紹介 ～山口和子さん～

はじめまして、7月よりクリニックの受付でお世話になっております山口和子と申します。皆様よろしくお願ひ致します。クリニックでの勤務経験はございませんが、様々な年代の方々とのお付き合いを通し、話しやすい雰囲気づくりをモットーに取り組んでいきたいと思っております。性格は、明るく元気でよくしゃべります(笑) 週に3日の勤務で、30分かけて鳥取の久松山近くからやってきます。朝、海を眺めながら心はフレッシュ！ 見た目はフレッシュ！？ではありませんが、頑張りますのでよろしくお願い致します(*^▽^*)

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:30～6:30	○	○	○	休	○	休

ご意見・ご要望などございましたら、お気軽に院長またはスタッフにお申しつけください。ホームページの「ご意見箱」もご利用下さい。

