



居宅療養支援診療所

北坂戸ファミリークリニック

第2回北坂戸ファミリークリニック 地域連携セミナー

10月13日（木）14:00から、文化会館オルモにて、『第2回北坂戸ファミリークリニック 地域連携セミナー』を開催いたしました。第2回では、前回同様、北坂戸ファミリークリニックで勤務いただいております、埼玉医科大学 総合診療内科 教授 橋本正良先生に【女性がなぜ強い～女性ホルモンと動脈硬化について～】を講演いただきました。橋本先生の研究された分野で女性ホルモンと動脈硬化の話の中では、男性より女性の方が動脈硬化が起きにくいことや、女性でも閉経後、女性ホルモンの減少により動脈硬化が起きやすい等、興味深い話をたくさんいただきました。

大きなホールでの講演ではなく、会議室のような規模の部屋でしたので、先生とお越しくできました皆様との距離が近く、普段から橋本先生がおっしゃっている「ケアマネジャー、薬剤師、看護師等と顔を合わせて話ができる環境を作りたい」が徐々に実現できてきている、と感じられました。

今後は先生も交えてのグループワークの実施も行っていければと考えております。アンケートでは、次回のテーマについて募集をしましたところ、『虐待』『総合診療内科』についてのご要望が多数あり『看取り』『訪問診療』についてのご希望もありました。次回のテーマは皆様のご要望に沿った内容をお届けできればと思います。

今後とも、参加の程、宜しくお願い致します。



橋本 正良 先生



セミナーの様子

医師の紹介



北坂戸ファミリークリニック
医師
中山 智博

はじめまして。中山智博と申します。

皆さんは訪問診療という言葉聞いた時、どのようなイメージをお持ちになるでしょうか。

私は元来家庭医療という分野に興味を持ち医師を志してきました。家庭医はクリニックに来る患者を診る、自宅に伺って訪問診療を行うという点ではいわゆる内科医と大きな差異はありません。大きな違いは、家庭全体を見るという視点が異なります。自宅にいる高齢者のみならず小児、青年、妊婦、壮年といった家庭にいる様々な方を診ていくというスタイルです。

想像してみてください。介護が必要となった患者を診る時に、その患者は一人で生きているのでしょうか。あるいは自立している患者は一人で生きているのでしょうか。人は生きていくために他者との関係の中で生きています。患者だけではなく、患者に関わる周囲の人を見る、そうした診療を行っていきたいと考えています。

今後ともよろしくお願いいたします。

☆お役立ち情報☆ ～インフルエンザ・風邪の時の豆知識～

〈風邪・インフルエンザの見分ける4つポイント〉

	風邪	インフルエンザ
発熱	微熱から始まる熱発	突発的な38度以上の高熱 朝方38度ある場合夕方にかけて更に上昇する可能性がある。
初期症状	微熱、喉の痛み、鼻水くしゃみ、咳	高熱、頭痛、悪寒 筋肉痛、関節痛
症状の進行	ゆるやか	急激
頭痛や関節痛の痛み	弱い痛み	強い痛み

〈解熱鎮痛剤の使用について〉

鎮痛剤として、ロキソニン、カロナールがありますが、インフルエンザの疑いがある場合は、ロキソニンの服用はお勧めできません、特に小児は「急性脳症」や「肝臓の障害」といった症状がおこる「インフルエンザ脳症」という症状が発生し、死亡事故も起きてしまっているためです。

インフルエンザの流行する、10月～3月はカロナールを服用しましょう。

〈解熱剤を飲むタイミング〉

高熱を早く下げるには、熱のピークを過ぎた下降期に飲みましょう。下降期に飲めば、免疫細胞の活動を妨げることはありません。熱があるときに解熱剤を飲んでも逆効果になってしまいます。解熱剤は飲むタイミングが大切になります。

発熱して、熱が上がっているときに飲む場合は、39度以上あるときだけにしましょう。39度以上の熱は体力の消耗が激しくなります、熱を下げて、体力の回復をします、無理をするとぶり返しの原因にもなってしまいます。

〈インフルエンザ時の食事について〉

インフルエンザ時は、なかなか食事が思うように食べられないことも多いですが、無理のない範囲で何か口にしましょう。風邪・インフルエンザを早く治す効果が期待できるのは、乳酸菌です。ヨーグルトやチーズ等の乳製品に含まれている乳酸菌は腸内にいる善玉菌と同じで、乳酸菌を摂取することで善玉菌が活発になり、体内に侵入したウィルスや最近を退治して体外に排出することができます。ただし、高熱で食欲のないときは、無理に食べなくても大丈夫です。胃腸の動きが弱っていると、消化不良を起こす可能性があります。

最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。

また、今後の要望等ございましたら、下記連絡先に電話又はFAX等でご連絡ください。

地域の相談窓口として、セミナーへの要望・業務での疑問でも結構ですので、お気軽にご連絡ください。

北坂戸ファミリークリニック 〒350-0229 埼玉県坂戸市薬師町3-2 TEL/FAX 049-280-8080