



Kーファミクリ 院外報

岡田院長の部屋



～総合診療医の仕事に光が当たる注目作～

日曜ドラマ『19 番目のカルテ』が放送スタート！

みなさんは「総合診療医(そうごうしんりょうい)」という医師の存在をご存じでしょうか？
日常、皆さんがよくかかる病気や症状への対応、体の不調がどこから来ているのか分からない
とき、複数の症状が絡み合っているとき、病気だけでなく生活背景や心の状態まで含めて
診療するのが、総合診療医です。

そんな総合診療医を主役に描いたドラマが、2025 年 7 月 13 日(日)からスタートしました。

当院にも総合診療医がいます

当院では、総合診療専門医・家庭医療専門医、そしてその研修中の医師がチームで診療に
あたっています。

ドラマをご覧になって「こういう先生が近くにいてくれたら」と思った方、

実はすでに身近にいます！！

ドラマに出てくる総合診療医と同じところ、違うところ、ぜひ比べながら見てみてください。



ドラマ情報

- ・タイトル：日曜ドラマ『19 番目のカルテ』
- ・放送開始：2025 年 7 月 13 日
- ・放送時間：毎週日曜 夜 9 時から(TBS 系)

見逃した方は・・・

すでに第 4 話まで放送されていますが、放送後は「TVer」など(無料・会員登録あり)で見逃し
配信も可能です。

また YouTube でダイジェストも見ることができます。

子育て世代こそ受けてたい—— ママを守る子宮頸がん検診



亀田ファミリークリニック館山では、毎年多くの方に子宮頸がん検診を受けていただいています。しかし、中には市から受診票が届いても受診していない方もいらっしゃいます。仕事や子育てに忙しい皆さんにとっては、自分のことはつい後回しになってしまうものです。

しかし、子宮頸がんは**子育てや仕事に忙しいママ世代が、知らないうちに罹るがん**で、しかも**検診で見つければたいてい簡単な治療で治るがん**です。症状がないうちこそ検診が重要です。

■ 子宮頸がんって、どんな病気？

子宮頸がんは子宮の入り口（子宮頸部）にできるがんで、ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染が原因です。この病気には、他のがんと違う重要な特徴が3つあります。

- ① 子育て世代で発症し、そのままにしておくと命にかかわる癌です
- ② 進行が比較的ゆっくりのことが多いので、2年ごとにきちんと検診を受けてさえいれば、大きな手術ではなく簡単な処置で治療することができる場合がほとんどです
- ③ ウイルスの感染が原因なので、12-16歳の時に予防接種を打てば約9割は予防できます

■ 受診票、引き出しに眠っていませんか？

館山市・南房総市・鴨川市・鋸南町にお住まいの対象の方には、年度のはじめに市から「子宮頸がん検診の受診票」が送付されているはずです。受診票を使えば低額で検診を受けることができます。「忙しくてそのまま…」「なくしてしまった…」そんな方もご安心ください。役所に問い合わせれば再発行が可能です。当院でも手続きのご案内ができますので、お気軽にご相談ください。

■ 当院で受けられる「子宮頸がん検診」

- 所要時間 15分程度、うち検査の時間は数秒
- 内容：視診、内診、細胞診（子宮頸部の細胞をブラシでやさしく拭き取ります）
- 痛み：個人差がありますが短時間で終わります。痛みが苦手など遠慮なくお申し出ください
- 対象：20歳以上の女性（2年ごとの検診を推奨しています）
- 費用：受診票を使えば公費補助で1400円となります

2年に1回、短時間の検診を受けて、一緒に健康で安心な生活を過ごしませんか？

看護だより



<熱中症とは？>

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があるので注意が必要です。

<熱中症の症状>

軽症

めまい・たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中等症

頭痛・吐き気
身体がだるい
虚脱感

重症

意識がない・けいれん・体温が高い
呼びかけに対して返事がおかしい
まっすぐに歩けない・走れない

<熱中症が疑われる場合>

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する。
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に首回り、脇の下、足の付け根)
- ・水分・塩分・経口補水液などを補給する。

経口補水液は 500 ccの水に小さじ 1/4 の塩、砂糖小さじ 3 杯経口補水液を作ることができます

*** 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！！**

<熱中症予防>

無理をせずに、徐々に暑さに慣らし、こまめに水分補給・休憩をしましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



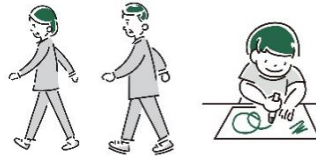
水分・塩分補



暑さの感じ方は、人によって異なります。高齢者やこどもは特に注意が必要です。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにしましょう！！引用：千葉県ホームページ

リハビリ情報



日常生活のリハビリ支援

今回は、炊事場面からのご紹介です

病気や怪我などで、利き手の動かしにくさがある場合、包丁で切る事が難しい時があります。使う道具を少しだけ工夫して、負担を軽減させるのはいかがでしょうか。

●まな板が動いてしまう、まな板の上で食材をうまく押さえられない時●

・ご自宅にあるものなら

(例)「絞ったタオルをまな板の下に敷く」

「絞ったタオルの上で食材を切る」

*絞れない時は、タオルに水を含ませ軽く浸しても良いです。

・市販品なら

(例)「滑り止めシートをまな板の下に敷く」

・自助具なら(*1)

(例)「まな板が固定できる吸盤付まな板」

「食材を固定しやすい釘付きまな板」



●包丁をうまく握れない、うまく切れない時●

・市販品なら

(例)「スライサー」「フードプロセッサー」

*絞ったタオルの上で行うと滑りにくいです。

・自助具なら

(例)「グリップ付き包丁」「角度が調整できる包丁」



などがあります。

(注意) 病気や怪我の状態によってはご負担が大きくなってしまう場合もございますので、ご無理のない範囲ですすめてみてください。

(*1)「自助具」とは動きの難しさを補う道具のことをいいます。自助具を本格的に揃えるのも良いですが、リハビリ場面では、「絞ったタオル」や「滑り止めシート」など、身近にある手頃なものをご紹介させていただくことも多く「やりやすくなった!」と言っていることがあります。今回のご紹介はほんの一例にすぎませんが、少しでも視点を変えることが手助けになるかもしれません。ご参考にさせていただけますと幸いです。

院内・院外活動情報

(院内イベントのお知らせ)

今年度も、**健康川柳大会**を予定しております。健康に関する、川柳を募集いたします
募集期間など詳細は院内に掲示してお知らせいたします。

健康川柳 9月ころ募集

↓ 去年の様子 ↓





(ご案内)
KFCT 作品展
今年も開催 します!

昨年の様子です



多くの皆様よりご出展いただきました

9/25 (木) より 開催いたします
出展希望の方は申込書にご記入のうえ
当日お持ちください

※ 状況により変更になる場合がありますのでご了承ください
※ 出展に際しましては、申込書の注意事項を必ずお読みください

亀田ファミリークリニック館山 催事委員会

作品展開催

今年度も、みなさまからの作品をお待ちしております。

(院外活動のご報告)

2025/7/6(日) ～みんなの海プロジェクト～

安房地域リハビリテーション広域支援センター主催による
鴨川市東条海岸のマルキポイントで～みんなの海プロジェクト～が開催されました。
障害があってもなくても、海を楽しむ体験ができ大変好評でした。
亀田ファミリークリニックのリハビリスタッフもお手伝いで参加させていただきました。
体験されたみなさまの表情がとても素敵で印象的だったとのことでした。



また、**2025/12/13(土)**には毎年開催している南房総リハビリテーション文化祭が、館山市にて開催予定です。詳細は院内にて秋頃お知らせ予定です。お子様からご高齢の方までお楽しみいただける企画があります、みなさまのご参加をお待ちしております

亀田ファミリークリニック館山

——亀田ファミリークリニック館山 診療案内——



「家庭医」とは？

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。家庭医とは、赤ちゃんからお年寄りまで、ご家族みんなの「我が家のお医者さん」を目指す医師です。家庭医という科名は聞き慣れないかもしれませんが、年齢・性別・臓器にとらわれず日常よく見られる症状や病気に適切に対応し、専門医の治療が必要かどうかの判断も行います。ご自身やご家族のことで何かお困りごとがあれば一度ご相談ください。

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話：0470-20-5511

- 一般外来 月～金曜日 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00
(月曜日のみ 午後 6:00～7:00 予約患者様のみ)
土曜日 午前 9:00～午後 1:00
- ★乳児健診 月～木曜日 午後 1:45～2:30
- ★予防接種 月～木曜日 午後 2:00～2:30(水曜日は BCG のみ)
月・火・金曜日 午後 5:30
土曜日 午前 9:00
(上記以外の時間はご相談ください)
- ★妊婦健診・婦人科 火・木曜日 午前 9:00～12:00
- ★産後ファミリー 木曜日午後 2:00～要予約 (母子産後 2 週間・1 ヶ月健診)
- ★母乳外来 月～土曜日(不定期 助産師対応可能時)
- ★発達支援外来 要予約
- ★健康診断 要予約
- ★遺族ケア 第 4 土曜日 午前・午後
- 歯科センター 予約電話：0470-20-5518 月～土 午前 9:00～午後 6:00
- リハビリセンター 予約電話：0470-20-5527
月～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 1:00～5:00
- 透析センター 問い合わせ電話：0470-20-5530

発行責任者：亀田ファミリークリニック館山院長岡田唯男 編集：広報委員会

広報委員：委員長・金井宏美 副委員長・戸澤和香子

委員：石田裕也・戸田さや香・卜部真輝・宇山忍・雑賀はな・福原卓

多田一美・畔上紗希・森沢華奈・谷野由佳里

〒294-0051 千葉県館山市正木 4 3 0 番地 9 TEL：470(20)5520(代)FAX:0470(20)5521