



西大寺診療所だより

謹賀新年

発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目 20-33
☎086・944・0088



所長の小部屋

新年明けましておめでとうございます。2024年になりました。皆様の御協力のおかげで今年も無事に新年を迎えることができました。昨年中は当院へ格別の御温情を賜り、誠にありがとうございました。新年を迎え、皆様方へ年頭のご挨拶を申し上げたいと思います。

昨年は5月8日から新型コロナウイルス感染症が感染症法で5類に分類されるようになりました。5類になり、政府による緊急事態宣言などで一律に感染対策を指示される事がなくなり、マスク着用や三密回避などの対策はそれぞれの事業所や個人に任されることになりました。感染者の対応は保健所が関与しなくなり、それぞれの医療機関で入院先などを検討することになりました。5類移行後、初期の時には患者さんの混乱、医療機関の連携困難などを心配しましたが、大きな問題もなく現在に至っております。昨年はコロナワクチンを春・秋接種の2回行いました。引き続き新型コロナウイルス感染症には注意が必要です。皆様お気をつけください。

昨年は11月11日に、百花プラザにて30周年記念フェスティバルを開催することができました。高橋理事長のお祝いの言葉、岡山学芸館高等学校和太鼓部による演奏、岡山大学落語研究会による落語、抽選会などをお楽しみいただきました。私は当院の30年間の歴史をスライドショーで皆様に御供覧していただきました。スライドを作成しているうちに、30年間に渡る組合員の皆様や歴代職員の熱い想いが伝わってきて、身が引き締まる思いがしました。事前のチケットを求められる方が予想以上に多く、当日の席数を心配しておりましたが、お怪我もなく無事に終了したのでホッとしております。561名の方々に参加していただき、アンケートでも多くの御好評をいただきました。御協力いただいた組合員の方々も職員一同とても嬉しく思っています。私も所長就任中に30周年の記念イベントを迎えることができ、大変光栄に思っております。

組合員活動は少しずつ再開をし、各支部の方々も頑張っております。当院も昨年は16回の班会、健康チェックを行うことができました。本年も春頃に感染症の保険講座を予定しておりますので、ご参加いただければ幸いです。

昨年も2名の研修医が当院で地域医療研修を行いました。皆様に御協力していただき、とても良い研修ができました、ありがとうございます。

本年も引き続き、4つの柱（一般内科外来、訪問診療、健康診断、胃カメラ）を中心に医療活動を展開していきたいと思っております。職員全員で協力し、皆様のお役に立てるように努力していきますので、本年もよろしくお願い申し上げます。

1月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (13・20日) 光野 (6・27日)
午後 13時半 ～			ワクチン 外来 14時～ (17日)	浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～18時30分

診察開始時間【午前】9時 【午後】13時半（木）

【夜間診】17時（月・水）

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています（予約制）

虹いろだより

今回は、風邪症状で処方される場合の多い『葛根湯』についてです。この漢方を服用するときは、

以下の3点に気をつけましょう。

①効果があるのは、熱っぽい汗が出なくてしんどい方で、食事ができる状態（体力がある状態）であること。

理由 葛根湯の中の麻黄(マオウ)という成分は、自分から汗をかかせて、風邪をふきとばす生薬です。そのため、体力がないと、汗も出ません。

②食前または食間に、お湯で服用し、汗ばんだら肌着を替える。

理由 葛根湯にとって重要なことは、効果的に温めることなので、ソクソクした時に直ちに「お湯」で服用するということです。

③眠前の服用は避ける。

理由 葛根湯は自分から汗をかかせる(体を興奮状態にする)ため、眠れなくなる可能性が出てきます。眠剤など服用されている方は、特に眠前の服用は避けるようにしましょう。

いずれにしても、風邪に対しては、予防が大切です。インフルエンザも新型コロナも「手洗い・うがい・マスク」が基本であることを忘れずに過ごしましょう。

～「健康寿命」を目指して～ 吉永 生生

東区エリアのウォーキング大会に38人が参加して、西大寺の街を10500歩歩きました！

12月20日（水）百花プラザに集合。コープ西大寺診療所、西大寺観音院、五福座通り商店街の順に、足を動かしながら同時にしりとりゲームをして脳も動かしました。各支部でも身近なところを、組合員同士の健康と班会を兼ねて歩いてみましょう。



西大寺観音院



西大寺診療所付近



～山南南支部～

「演奏に合わせて歌い、脳トレもして」

12月11日、東幸西公会堂で39人の参加者とお楽しみ会を開催しました。開幕は大正琴演奏に合わせて、みんなで声を出してうたいました。

次は、優雅な日本舞踊の踊りを静かに観て拍手、コーヒータムで一休みして、みんなで歌に合わせて手を使う脳トレ体操や、頭を使って考える脳トレーニングを行い、体が温まると皆さん『来て良かった』と短い時間でも楽しんでくださいました。

『こんな集まりは？』と聞くと、『来るよ』と答えてくれました。良かった。

帰りは手作りの美味しいおこわご飯をお土産にしました。

～寒くなると高齢者に起こりやすい症状とその対策～

1. 低体温症

体温調節機能が低下し、筋肉量も減少しているため熱を生み出す力が弱くなっています。低体温が続くと、意識の低下や各臓器の機能低下が起き、凍死の危険性すらあります。

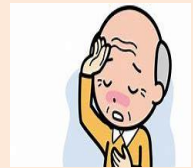
対策 室温管理をこまめに行い、身体を冷やさないこと、適度な運動と食事で筋肉量を減らさない事が重要です。



2. かくれ脱水

脱水症は夏特有のものではありません。空気が乾燥する冬は、呼吸・皮膚・粘膜からも水分が放出されるため、気付かないうちに脱水症状を起こすことがあります。

対策 加湿器の使用や洗濯物を部屋干しするなど、湿度を40～60%に保ちましょう。また水分を多く含む固形物を食したり、水分補給の時間をきめておくのも良いでしょう。



3. ヒートショック

温かい部屋から寒い浴室に移動し、熱めの湯に浸かるという動作は、急激な血圧の変動を伴います。これがきっかけとなり脳内出血や心筋梗塞などを発症し、入浴中に亡くなるケースが増えています。

対策 脱衣所やトイレに暖房器具を設置し、極端な温度差を生じさせないようにし、お湯の温度は41度以下に設定しましょう。



4. 低温火傷

カイロ・こたつや電気毛布等に長時間触れ続けることにより起こります。通常の火傷より、じっくりと皮膚の奥まで浸透するため、治りにくくなります。

高齢者は皮膚が薄く感覚機能が低下しているため、注意が必要です。見た目より重症であることが多いので、発見したら速やかに受診しましょう。



5. 餅による窒息

『自分だけは大丈夫』という過信は禁物です。高齢は噛む力や飲み込む力が弱く、唾液の分泌量も少ないため、窒息のリスクが高まります。

対策 お餅を食べる前に、お茶や汁物であらかじめ喉を潤し、よく噛みながら唾液と混ぜ合わせて飲み込むようにしましょう。また、調理方法としては、煮るよりも焼く（焼いてから入れる）、小さくカットする方が喉に詰まりにくいので、ひと手間かけて美味しく安全に食べましょう。



6. 冬季うつ

冬は日照時間が短くなり、寒いため外出を控える傾向が顕著なので、日光にあたる時間が減少します。『冬季うつ』は神経伝達物質セロトニンの減少が関係しています。セロトニンは日光に当たることによって分泌されるので、冬場に症状が出やすいです。

対策 まずは日光を浴び、軽い運動によってセロトニンの分泌を促しましょう。また原料となるアミノ酸（トリプトファン）を多く含む肉や魚、大豆製品などタンパク質の摂取を心がけましょう。

