

2023年2月 西大寺診療所 だより

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

みなさんこんにちは、所長の西野です。

2023年2月1日にコープ西大寺診療所は創立30周年を迎えることができました。これもひとえに皆様方の温かい御支援、歴代の職員のがんばりのおかげとっております。

オープンしたのが1993年（平成5年）2月ですが、その時はどのような時代だったのか少し調べてみました。1993年に現在の天皇陛下と皇后陛下がご結婚されました。相撲取りの「曙」が外国人で初めて横綱に昇進しました。新幹線「のぞみ」が山陽新幹線で運行が開始されました。サッカーJリーグが開幕し、横浜マリノス対ヴェルディ川崎戦でオープニングゲームが行われました。こうして眺めてみると、とても昔のような案外最近のような微妙な感覚になります。ちなみに私はその頃は高校生でした。日本がまだ上昇傾向にあり、現在のような閉塞感はなかった良い時代だったように思います。

少しさみしい話になりましたが、30年間の歴史を持つ診療所は貴重な存在だと思います。岡山医療生協の診療所群のなかでも、当院はとりわけ重要な位置にあると思います。その重みを感じて、気を引き締めながら、日常診療を頑張っていきたいと思っております。



「第9回経験活動交流集会在 ありました」

1/18（水）に岡山医療生協コムコム会館とリモートでのハイブリッドで第9回経験活動交流集会在が開催されました。健康まちづくりセンターからは西大寺支部の班会であったことを報告しました。

組合員さんがある方の認知機能低下に気づいたがどう対応すればいいか困っておられ、担当者に相談がありました。MSWに相談し地域包括支援センターと連携し、介護保険制度活用につなげることができました。

困ったことがあれば担当者へ相談していただければと思います。

こんにちは！かちかち子ども食堂です。

子どもの貧困や、孤食が増える中、全国に広まる子ども食堂や食品の無料配布を、ここ旭東学区でもはじめたいと考え昨年の4月に【かちかちネットワーク】を立ち上げました。第1回目の食品無料配布会からたくさんの方にご参加いただき、10月からは感染予防対策をしっかり行い子ども食堂を始めることが出来ました。ボランティアさんや、可知栄養改善協議会の皆様にもご協力をいただき約100人分の食事を作っています。食材は地域の組合員さんをはじめ、フードバンク岡山・はなやか東店・瀬戸南高校などからのご支援をいただいています。子どもの貧困や孤立の問題に対して、1団体の活動はあまりにも微力ですが、地域の皆様との繋がりを広げていくことで、子どもを見守る地域の芽（目）を育てていきたいと思っています。活動間もない団体ですが、今後ともよろしくお願い致します。～かちかちネットワーク実行委員一同～



2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 (4・18日) 光野 (25日) |
| 午後 13時半～ | | | | 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～19時

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）



かちかちネットワーク

SNSもチェック♪



<歯周病について>

歯周病とは、歯茎（歯肉）に炎症が起こり、歯を支えているセメント質や歯根膜、歯槽骨が破壊される病気です。進行すると歯が抜けることもあります。

原因

歯と歯茎の境目にたまったプラーク（歯垢）です。プラークの中には、歯周病を引き起こす歯周病菌など多くの細菌が住んでいます。このプラークが石灰化したものを歯石といいます。

・歯肉炎

歯茎の堺目にプラークは付着し、歯茎が腫れ、出血します。この段階では、まだ炎症は歯槽骨には及んでいません。

・軽度の歯周炎

炎症によってできた歯と歯茎との間の隙間を歯周ポケットといいます。ポケットの中に歯周病菌が入り込み、増殖し炎症が強まります。歯槽骨は少し溶け始めます。歯茎に痒みや、触ると柔らかい感じがします。

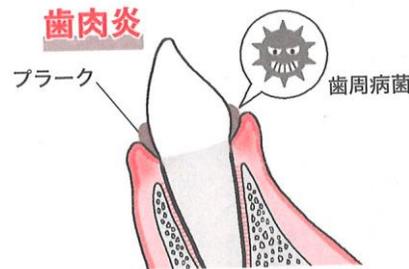
・中等度

歯茎の色が赤や紫がかってくる、口の中が粘つく、口臭が強くなるなどの症状が現れ、歯がグラグラと動き始めます。

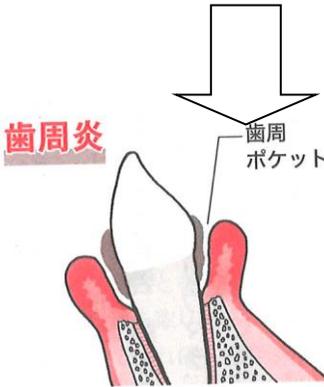
・重度

炎症がさらに進行し、セメント質や歯根膜、歯槽骨の破壊が進み、歯茎が下がって歯が伸びたように見えます。歯茎から膿や血が出ることもあります。最終的には、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病は口の中だけの問題ではなく、全身にさまざまな影響があることがわかってきました。血管の病気（脳梗塞や心筋梗塞、動脈瘤）、糖尿病、誤嚥性肺炎、関節リウマチ、腎臓病、早産や低体重児出産などです。アルツハイマー型認知症との関係も指摘されています。歯周病が全身に影響するのは、歯周ポケットから侵入した歯周病菌や歯周病で生じた炎症物質が血管に入り、全身を巡るためです。歯周病の治療はこれらの病気の進行を抑えることにもつながります。



歯周病菌を含む細菌の塊であるプラーク（歯垢）が付着し、歯ぐきに炎症が起こり、腫れる。



歯と歯ぐきの間に歯周ポケットができる。歯周病菌が奥深くまで侵入し、歯槽骨が溶けていく。重度になると歯が抜けることも。

にじいろだより

「錠剤やカプセルについている記号やマークみたいなものはなんですか？」こんな疑問を持ったことはありませんか。

岡山県薬剤師会ホームページには、このような質問への回答が載っています。

「薬について」→「薬のミニ知識」をクリックすると回答が次の通り載っています。

「薬についている記号やマーク、数字は識別コードとも呼ばれ、その薬がどのメーカーのなんという薬かを表したものです。現在発売されている薬のうち、本体に名前が書いてあるものはわずかしかなかったり、この識別コードがわかれば、どんな薬か調べることができます。」

この質問と回答へのアクセス数は約8000件となっていました。

他にもこんな質問が載っています。

「熱さましの坐薬を入れたのに、出てきてしまいました。もう1個入れたほうがいいですか？」

「目薬の上手なさし方を教えてください。」

おくすり相談のご質問投稿フォームもあるので、薬について知りたいことがあったら、是非質問してみてください。



★歯周病の可能性のある症状をチェック★

- 歯茎がムズムズしてかゆい
- 歯茎が浮いた感じで腫れぼったい
- 歯を磨くと歯茎から出血する
- 朝起きたとき、口の中がネバネバしている
- 歯茎を押すと血や膿が出る
- 口臭を指摘された、自分で口臭があると感じる
- 歯茎の色が赤黒い、歯茎が腫れている
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 歯を触ると歯がグラグラする



※□3個以上該当は歯周病の疑い。下3つ□が1つでも該当あればすでに重症の場合があります。