



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。9月になり、すこしは暑さが和らいだ感じがしますが、みなさんお元気にされておられますか。秋にも熱中症や脱水症に注意が必要であり、秋特有の注意点があることをご存知でしょうか。今回はその点について書きたいと思います。

秋の熱中症の原因として、1日を通しての気温差や日ごとの気候に違いが出やすく、体がその変化についていけないことがあります。また、季節の変わり目のために、自律神経の失調が起こりやすく、体調不良になりがちです。水分や電解質を適切に補給できなければ20℃前後の気温でも熱中症になる可能性があります。このように、秋の熱中症には暑さ以外のリスク要因も含んでいます。ひきつづき水分補給をこころがけてください。

水分は一度にたくさんの量を摂るのではなく、「少しの量」を「こまめに」補給しましょう。1回の水分量はコップ1杯程度、食事とは別に1日8回の補給、ペースは1時間に1回、のどが乾いていなくても取りましょう。補給には真水や麦茶など、ノンカフェインのお茶を飲むようにしましょう。スポーツドリンクは塩分や糖分が多めのため、あまりおすすめできません。

そのほか、睡眠不足や疲労の蓄積、ストレス、食欲不振による栄養不足はさらに熱中症のリスクを高めます。睡眠は1日6時間以上を確保し、食事は1日3回適量を食べましょう。規則正しい生活習慣は、熱中症だけでなく重大な病気の予防にもなりますので引き続き気をつけていただければ幸いです。



9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 2日16日 30日 光野 9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~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）

にじいろだより

9月1日は「防災の日」です。

台風や大雨などまだまだ日頃から気を付けないといけませんね。

そこで気になることがあります。薬局で「お薬残っていませんか」と聞いた時「ぴったりなくなっています。」と答えてくださる場合があるのですが、ちょっと心配です。何かあった時のために10日分くらいは余裕があった方がよいでしょう。

しかし、20日分以上定期薬が残ってきている場合は、残薬調節が必要でしょう。受診の受付時に、「今日のおくすりの説明」やお薬手帳に残薬を記載したものを渡して、先生に調節してもらいたいでしょう。もし、先生に伝え忘れたらなら薬局から先生にお手紙を書くこともできます。

お気軽にご相談ください。

9月9日は「救急の日」



救命救急医療などについて正しい理解を深めてほしいという願いから、厚生省消防庁によって制定されました。この時期全国で一般の方向けにも『AEDの使い方』や『応急処置』についての講習やイベントが催されます。1分1秒を争う事態にこそ、このような知識が生かされます。是非機会があれば積極的に参加しましょう。

【救急車の豆知識】

救急車のデザインが『白地に赤いライン』に統一されているのは、法律で決められているからなのですが、何故白色に決定したのかご存知ですか？諸説あるようですが、最初に海外から輸入した救急車が白かったからと言うのが有力なようです。また、白色は白衣のイメージ同様、『清潔感』があるというのも理由のようです。



『防災の日』由来となった関東大震災から 100 年

大正 12 年 9 月 1 日、関東大震災が発生し、死者・行方不明者が 10 万 5 千人という大規模な被害が出ました。この日に因んで 9 月 1 日を「防災の日」として、全国で啓発イベントなどが催されています。災害大国と呼ばれる日本。国土面積は世界の 0.25% 程しかないにもかかわらず、マグニチュード 6 以上の地震が発生する割合は 18.5% と桁違いに自然災害の発生が多く、日頃の備えが不可欠です。

備え.1 「災害時伝言サービス」

固定電話や携帯電話から【171】へ電話し、被災者が消息を残しておく、全国からその音声を聞いて確認できるという仕組みです。日頃から非常時の安否確認方法について相談しておきましょう。

備え.2 備蓄の管理は「ローリングストック」方式で効果的に

大規模な災害が発生すると、ライフラインだけでなく、物資の輸送ルートも途絶えます。最低でも 3 日間、最悪を想定した大規模災害だと 7 日間の備蓄を持っておき、うまく管理していく必要があります。

「ローリングストック」とは、普段から食料や日用品を

- ①災害を意識してちょっと多めにストックしておく
- ②先買った物から使っていき使った分だけ買い足していくという循環型の備蓄法です。食べながら、あるいは使いながら補充していくため、期限切れのまま放っておくリスクを減らすことができます。

例えば年に 1 度、防災の日にあわせて在庫の種類・備蓄数や消費期限をチェックして災害への意識を高め、細かな確認や補充はローリングストックの考え方で普段から途切れず備蓄を確保するという備え方もおすすめです。



備え.3 訓練に参加しとっさの動きをイメージしよう

災害の中でも地震は、いつ起きるかわかりません。どんなに備えていても、「いざとなると頭が真っ白になって動くことができなかつた・・・」と多くの被災者が語っています。災害時には普段行っている以上のことはできません。訓練は災害発生時の状況をイメージしながら自分の役割や対応内容を確認するものです。実際に手足を動かしてやってみることで問題や課題が見え、対策や改善すべき事がわかり事前に対処できます。

自治体が主催する避難訓練や、ハザードマップを用いた卓上訓練・シュミレーション訓練などに積極的に参加し、とっさの行動を適切に行えるようにしていきましょう。



長船支部 カレーサロン&SDGs リース・コースターづくり



医療生協たまり場「めだか」を多くの人に知ってもらいたい思いで、たまり場めだかでサロンをしました。夏野菜をたっぷり使ったカレーは、とてもおいしく大好評！SDGs の取り組みとして、ジーンズの端切れを使ったリース、紙芯を使ったコースター作りは、目新しかったようで楽しんで作ることが出来ました。リースづくりは、「最初手が痛かったけど、出来上がりを見てほっこり！」「指先のトレーニングじゃなあ」と集中しながら作っていました。

子どもたちも参加できるように夏休みに行ったのですが、暑くて大変でした。参加人数も 21 人でちょっぴり寂しかったかな。ですが、参加した子どもたちが、コースターづくりなど先生になって教えてあげている場面もあり、とても微笑ましかったです。これからの課題は、実施時期や宣伝方法の見直しかな？

事前準備や当日も大変さはありましたが、とても楽しくできたのは良かったです。事前準備や当日も大変さはありましたが、とても楽しくできたのは良かったです。