



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。

11月になり、急激に朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。空気も乾燥し、風邪をひきやすくなってきております。インフルエンザや新型コロナもまだまだ流行しておりますので、御対策をよろしくおねがいします。

先月、岡山医療生協の上半期総括会議に出席してきました。多くの部署がそれぞれ工夫して、現在よりも良いサービスを行えるように努力していることがよくわかりました。また、岡山医療生協が本来大切にしているスピリットについても再学習できました。この経験を大切にして、今後も頑張っていきたいと思っております。いよいよ11月11日に、百花プラザにてコープ西大寺診療所の30周年記念フェスティバルが行われます。

この日のために、理事の方々や当院スタッフが約6ヶ月かけて徐々に準備をしてまいりました。高橋理事長による御挨拶、学芸館高校和太鼓部の演奏、岡山大学落語研究会による落語、そしてお楽しみの抽選会など、いろいろ企画しております。

私はこの診療所の30年の歴史を、当時の写真を使ったスライドショーでみなさまに御供覧していただきたいと準備しております。

ご参加いただければ幸いです。では当日、百花プラザでお会いいたしましょう。



11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 (11・25日) 光野 (4・18日)
午後 13時半 ～			ワクチン外来 14時～ 1日・8日 15日・22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）

※11/11（土）の受付は11時までとさせていただきます

～診療所からのお知らせ～

『With コロナ』になり様々な規制が緩和され、マスクをつけない方も多くなりました。しかし、コロナに加えインフルエンザの流行も同時にみられます。人混みでのマスクの着用や早目のワクチン接種で、来る冬に備えましょう。

※インフルエンザ予防接種は
診察時間内なら予約不要です

虹色だより

糖尿病デーは、毎年11月14日に開催される国際的なイベントです。この日は、糖尿病に関する正しい知識を広め、予防や早期発見の重要性を啓発するために設けられています。

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量が正常値よりも高くなる病気です。この病気は、放置すると様々な合併症を引き起こす可能性があります。しかし、適切な治療と生活習慣の改善によって、合併症を予防することができます。

- **バランスの取れた食事**: 糖質や脂質の摂取量を調整し、野菜や果物を積極的に摂取しましょう。
- **適度な運動**: 運動によって血液中のブドウ糖値を下げるすることができます。運動は、有酸素運動や筋力トレーニングなど多様な種類があります。
- **定期的な健康診断**: 糖尿病患者さんは、定期的に医師の診察を受けることが重要です。定期的な健康診断によって、合併症の早期発見や治療法の改善が可能です。

以上のアドバイスを参考に、健康的な生活を送りましょう。

これからの時期は
要注意!

ノロウイルスの 正しい知識と 予防方法

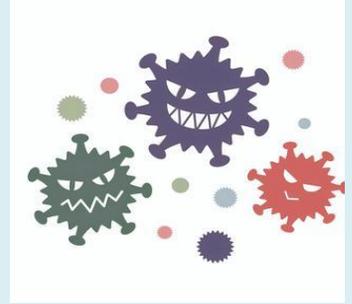


毎年 11 月頃から翌年の 4 月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性の嘔吐・下痢症が流行します。

ノロウイルス感染症は、牡蠣などの 2 枚貝の生食による食中毒が有名ですが、保育園・幼稚園や小学校などで発生した集団感染の大半は、誰かがまずノロウイルスに感染し、施設内で人から人へ感染して広がっていくというもので、爆発的に流行することがあります。流行を最小限に食い止めるために大切な注意点についてまとめました。

【ノロウイルス感染症の症状・治療法について】

症状	<ul style="list-style-type: none"> 主に嘔気・嘔吐及び下痢（通常は便に血液は混じりまん） 発熱があってもあまり高熱とならないことが多いです。
潜伏期間	短くて 10 数時間～数日（平均 1～2 日）程度
症状の持続期間	数時間～数日（平均 1～2 日）と短期間
治療法	<ul style="list-style-type: none"> 特効薬は有りません。症状の持続する期間は短いので、その間に脱水にならないように水分の補給をすることが一番重要です。 抗生物質は効果がありません。 下痢が長引く場合には下痢止めの薬を処方することもありますが最初から下痢止めを用いるべきではありません。



【感染予防について】

調理と配膳に関して

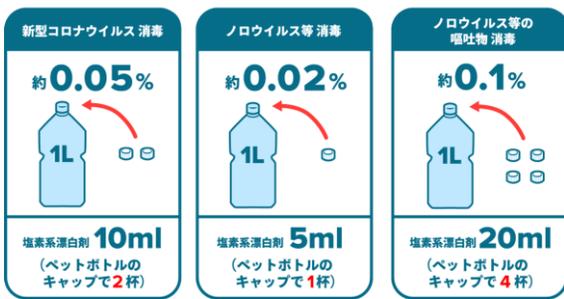
- 調理の前と後で**流水・石けん（液体石けんが望ましい）**による手洗いをしっかり行いましょう。
- 貝類を内蔵を含んだままで調理する際には**十分に加熱**し、調理したまな板や包丁はすぐに**熱湯消毒**しましょう。
- 配膳する際にも手洗いを行いましょう。
- 自分が嘔吐や下痢の症状がある場合は、できるだけ炊事はさけましょう。**

嘔吐・下痢便の処理

- 処理する前に**周囲の人を遠ざける**（3メートル以上）
- 嘔吐物や下痢便を放っておくと、飛沫により感染が広まるため**速やかに処理**します。
- 処理をする人は**マスク・丈夫な手袋・ゴーグル**を装着しましょう。
- 使い捨ての雑巾やタオル等で吐物・下痢便を**しっかり拭き取り**ます。
- 薄めた塩素系の消毒剤（ピューラックスやミルトンなど）や**家庭用漂白剤（ハイター・ブリーチなど）**で汚染された場所を中心に、**広めに消毒**する
※塩素系消毒剤の濃度：200ppm 以上、家庭用漂白剤は 200 倍程度に薄めて使用（**手や皮膚の消毒には絶対に使用しないでください！**）
- 処理に使用した雑巾や手袋は**再利用しない！**
- 嘔吐物や下痢便が付いた衣類等は、ビニール袋に入れて**密封し破棄**するのが望ましいです。

次亜塩素酸ナトリウム液のつくり方

市販の原液濃度 5パーセントの塩素系漂白剤を使用したときの目安



【家庭における注意事項】

- 最も重要な予防方法は手洗い**です。帰宅時や食事前には**家族全員**が流水・石鹸による手洗いをしましょう
- 貝類の生食はノロウイルス感染の原因となることを**知っておいてください**。**高齢者や乳幼児は避ける方が無難**です
- 洗濯する場合は洗濯機に入れる前に汚物を取り除き、ハイターなどで消毒後、**他の洗濯物とは分けて単独**で回しましょう
- 家族がノロウイルスに感染した場合は、上記に載せている**正しい処理・消毒方法**を行い、**他の家族に感染を拡大させない**ようにしましょう



ノロウイルスのワクチンはありません！
しっかり手洗いをして、自身の身体と家族の健康を守りましょう！

～編集部より～

コープ西大寺診療所は、皆様のお力添えのもと創立 30 周年を迎える事ができました。今後も組合員様・患者様に選んでいただける診療所であるように努力してまいりますので、何卒よろしくお願い致します。