



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



6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 (予約制)	吉崎	西野 (1・15) 光野 (8・22)
午後				浪尾 (予約制)		
夜間 17時～			西野			

【受付時間】

午前：8時30分～12時 午後：13時～15時

夜間：16時30分～18時30分

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時30分（木）

【夜間診】17時（水）

※6月29日（土）は休診です。

※禁煙外来

月～金 診療時間内で行っています（予約制）



歯と口の健康週間
6月4日～6月10日

一生自分の歯で食べよう！



班会に参加しました！

●「食中毒の話」（5月14日（火）・邑久東支部赤とんぼ班）に講師として根木看護師が参加しました。男性の方も2名参加され、和気あいあいとした班会となりました。



●「高齢者の認知症について」（5月15日（水）・西大寺支部本町1・2・3班）に講師として工藤看護師、柴田事務員が参加しました。軽度認知障害を予防するための話について熱心に聞かれました。

また、健診のおすすめの話もしました。



参加者の方から色々な質問、相談等頂き、参加した職員も組合員さんからたくさんの元気をいただきました。これからもよろしくお願いたします。

所長の小部屋



みなさんこんにちは、所長の西野です。6月になり、暑い日が続いていますがお元気でしょうか。日本気象協会によれば、今年の梅雨入りは6月上旬ごろとなっております。外出時には雨による転倒などお気をつけ下さい。梅雨になれば、湿度が上昇し、細菌が繁殖しやすい状況になります。そのため、6月が日本では最も食中毒が起こりやすい時期となります。今回は食中毒についてご説明したいと思います。

食中毒とは、食べ物や飲み物を摂取することにより、有害な細菌やウイルスが体内に入り、腹痛、嘔吐、下痢などの健康被害のことです。広くは、毒キノコやふぐ毒も食中毒に入ります。細菌性の食中毒で有名なのが、卵食品によるサルモネラ、鶏肉によるカンピロバクター、焼き肉、生レバーによるO-157、おにぎりによる黄色ぶどう球菌、魚介類による腸炎ピブリオなどです。

食中毒予防の3原則は「付けない、ふやさない、やっつける」です。「付けない」は調理前や食事前にしっかり手を洗うことで、菌の付着を予防することです。食べ物を残すときにはラップをして保存しましょう。まな板も清潔にしておきましょう。「ふやさない」文字通り、菌を増やさないことです。食材を購入後、すみやかに冷蔵庫に保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと繁殖しますので、早めに消費することも大切です。「やっつける」は加熱処理のことです。ほとんどの細菌は熱に弱く、加熱することで死滅します。肉料理は中心まで75℃以上で1分間火を通すことが大切です。しかし加熱に強い菌や毒素もあるので注意が必要です。

6月は本格的な夏にむけて栄養をつける大切な時期です。健康な生活を送って頂き、お元気に過ごされれば幸いです。

先月、薬局では夏に向けてエアコンの掃除をしました。皆さまはどうですか？

エアコンのカビは放っておくと、過敏性肺炎の原因になる可能性があります。夏場にエアコンをつけ始めると咳が止まらないといった悩みがあれば、それはエアコン内部のカビが原因かもしれません。夏型過敏性肺炎という病気がエアコンと関係しています。

この病気は、「トリコスポロン」と呼ばれる白カビが原因となるアレルギー性肺炎の一種です。トリコスポロンは、エアコン内部などの湿度が高く、風通しが悪い場所で発育します。エアコンのフィルターなど、ホコリが溜まりやすい部分は特に注意が必要です。

このカビの胞子は非常に小さく、吸い込むと肺の奥まで届き、肺炎を引き起こすことがあります。早期発見と適切な対処が大切ですので、体調不良を感じたら病院を受診してください。

また、エアコンのカビは夏型過敏性肺炎だけでなく、喘息やアレルギー性皮膚炎、アトピー性皮膚炎などの原因にもなります。カビを予防するためには、エアコン内部の奥まで洗浄することが重要です。プロに依頼してエアコンクリーニングを行うか、自分で掃除する際には、マスクや防護眼鏡をして、フィルターの掃除や送風運転、部屋の換気を心掛けましょう。



特定健診・後期高齢者健診

★**特定健診**は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪蓄積症候群）に着目した健診です。内臓脂肪が蓄積すると、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病、さらには脳卒中、心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。

- ・対象者は 40 歳から 74 歳の特定健康診査受診券をお持ちの方
- ・健診料金は 500 円です。（加入している健康保険によって異なります）

★**後期高齢者健診**は、生活習慣病の予防、および早期発見・早期治療、重症化を防ぐこと、また、フレイル（虚弱）を予防することを目的とした健診です。

- ・対象者は後期高齢者医療制度加入者の方で 75 歳以上の方（年度内に 75 歳の誕生日を迎える方は、誕生日以降に受診出来ます）
- ・健診料金は 500 円です。

日常生活習慣に気をつけるとともに定期的に健診を受けましょう。

予約、お問い合わせは西大寺診療所まで

認知症対策は 40~50 代から！！

ペットボトルのふたを開けることができますか？ 1 回の信号で大通りを横断することができますか？こうした事ができなくなってきたら、要注意。認知症のリスクが高くなっているかもしれません。

認知症のリスク因子は教育不足が 7%。中年期以降に加わるリスクは難聴（8%）頭部外傷（3%）高血圧（2%）など後期高齢以降に加わるリスクは喫煙（5%）うつ（4%）社会的孤立（4%）運動不足（2%）など。これらのリスクを減らせば、認知症を 40%ほど予防する効果が期待できるのだそうです。

つまり高齢になったから認知症を予防しようというのでは遅いということ。食生活や運動は子供の頃からの習慣が影響します。40~50 代から意識して対策することが必要です。「教育」とは「学ぶこと」。いくつになっても新しいことに興味を持ち、勉強を続ける人は認知症になりにくいと実感しています。

また、中年期以降の難聴が認知症を引き起こすリスクが高いことにも注目です。補聴器は高価だし、なくしそうで、、とためらっている人は補聴器よりは安く購入できる集音器を使ってみるのはいかがでしょうか。

産経新聞（東大病院老年科 医師 亀山 祐美）より引用



6 月より岡山市健診が始まりました！

年に一度は健康診断を受けましょう！

今年度の**日曜健診**は 5 回（7/21 9/22 10/13 11/10 12/15）実施します。お早めに予約をお願いします。

このたびオプション検査の料金に変更になっていますので「健康診断のご案内」等でご確認ください。

※5 月号より「診療所だより」の編集を事務 柴田、看護師 逸見が担当することになりました。

よろしくお願いいたします。不慣れのためご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご意見、ご感想等お気軽にお寄せください。

