



西大寺診療所だより



所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。7月になり、今年も猛暑がつづいています。毎年猛暑と言われるようになって久しいですが、みなさんお元気に過ごされておられますでしょうか。

熱中症については今まで何回か注意点や予防法をお伝えしてきました。今回はなぜ熱中症が危険なのか、すこし医学的なご説明をしたいと思います。

熱中症とは文字通り、体に熱がこもって生じる様々な病態のことです。そのことで、なぜ生命が脅かされるのでしょうか。

熱中症の病態の本質は、発汗による水分と塩分の喪失です。体内の水分が不足すると血液量も減少します。その影響を最も受けやすいのが脳で、脳血流の減少でめまい、たちくらみ、失神などを起こします。水分の不足がさらに進行すると他の臓器でも血液が不足し、吐き気などの症状もおこします。

一方、汗の中には多くの塩分が含まれており、大量の発汗により体内の塩分も失われます。塩分とはつまりナトリウムのことです。体内の塩分濃度が低下すると、神経や筋肉の活動に影響が出ます。神経や筋肉は電気刺激により活動する組織ですが、体内の電気を伝えているのは「イオン」すなわち水に溶けた塩分です。塩分濃度の低下は神経や筋肉の異常な活動をひきおこします。熱中症で痙攣や足がつるのはこのためです。

重症になると高体温と脱水のために全身に多臓器不全が出現し、特に脳への影響は重大で、見当識障害やひどい場合は昏睡に陥ります。こうなってしまうと、適切な医療を受けても命を落としてしまう可能性も高いです。

少し怖いお話でしたが、やはり予防が最も大切です。クーラーは今や必須の設備です。昔はクーラーは体に悪いと言われていましたが、現代には必須の設備です。いくら飲水をして、高温環境にあれば熱中症になってしまいますので、積極的にクーラーは使用してください。みなさんも、熱中症対策をしてこの猛暑を上手に過ごしてください。

7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 (6・20) 光野 (13・27)
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)

※禁煙外来

月～金 診療時間内で行っています(予約制)

料理教室を開きました

6月3日に朝日コミュニティで宮武管理栄養士を講師に調理実習を14人参加で行いました。発酵食品を使った献立で、「豆乳冷やし担々麺」「腸活春雨サラダ」「甘酒あんみつ」の3品を作りました。

各班みんなにぎやかに楽しく作り、みんなで輪になって食べました。「お腹いっぱいになった」「おいしかったあ」「みんなで作るの楽しかったなあ」等の声が聞こえてよかった。

また、次回にとあいさつしながら終わりました。

*発酵食品は①味噌 ②甘酒 ③豆板醤が使われました。

健康チェックを開催しました

各支部で健康チェックを実施して、多くの方に参加していただきました。今後の予定は、健康と生活や各支部のニュースでご確認ください。



写真①



写真②



写真③

※写真①(6/11・朝日郵便局前) 写真②(6/19・水門郵便局前)
写真③(6/20・ハローズ西大寺店)

研修医 1 年目呉（ご） 先生が 6 月より訪問診療研修開始しています！



出発前
西野所長と看護師
と記念写真

訪問先で、
西野所長と診察
させていただきます。



6 月から 3 ヶ月間、呉先生が診療所で研修に来られています。
今回は訪問診療を行います。
どうぞよろしくお願いいたします。

通院患者様が 100 歳を迎えられました！

外来に通院されている患者様が 5 月に 100 歳を迎えられました。6 月の来院時に吉崎先生と記念写真を撮らせていただき笑顔がとても素敵でした。いつまでもお元気で過ごしてください。



健診シリーズ④ がん検診



がん検診うけていますか？

国民の 2 人に 1 人ががんになり、4 人に 1 人ががんでなくなっています。しかし、皆様ががん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。厚生労働省では、がん検診の受診率を 60%以上とすることを目標に、推進しています。

岡山市では勤め先などで検診を受ける機会がなく、該当年齢の岡山市民の方に対してがん検診を行っています。1 回のがん検診ですべてのがんが確実に見つかるとは限りませんので、がん検診は定期的に受けることが大切です。なお、現在がんや前がん病変で治療中の方は、そのがん検診の対象にはなりません。がん検診の再開時期については治療終了後に主治医とご相談ください。

西大寺診療所では、肺がん、大腸がん、胃がん（レントゲン、胃カメラ）、前立腺がん検診を受けることができます。胃がん検診は予約制となっています。

予約、お問い合わせは西大寺診療所まで

～虹いろだより～

夏になると食品の傷みも早くなります。食中毒は、食品に起因する中毒症の総称で、細菌性、ウイルス性、寄生虫食中毒などに分類されます。家庭でも発生することがあり、普段の食事でも注意が必要です。

食中毒予防のポイントを説明しましょう。

*食材の選び方と調理方法

お肉はよく焼いて食べましょう。牛や豚などは、解体処理の過程で細菌やウイルスが付着することがあるため、生や加熱不十分なものは重篤な食中毒の危険性があります。

加熱調理用の二枚貝は中心部まで十分に加熱する必要があります。特に冷凍や殻付きの二枚貝には注意が必要です。

*衛生管理

テイクアウトやデリバリーでは、調理から食べるまでの時間が長くなるため、衛生管理を徹底し、食中毒に注意しましょう。災害時は食品の低温保管が難しくなるため、食中毒が発生しやすい状況です。抵抗力の弱い方は特に注意が必要です。

*食中毒予防の 3 原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。細菌を食べ物に付着させないようにし、付着した細菌を増やさないように注意し、食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつけましょう。

家庭での食事作りでも、これらのポイントを意識して食中毒予防に努めましょう。