



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



所長のツイート (tweet)

インフルエンザワクチンの時期が来ました。新型コロナのワクチン接種も今月から始まります。

新型コロナはオミクロン株になって感染力が高まりましたが重症化率は低下しました。厚生労働省が7月に発表した日本人の平均寿命は3年ぶりに前年を上回っているということから、新型コロナはほぼ収束を迎えたと考えて良いでしょう。収束といっても新型コロナがなくなることは期待できず、今後は新型コロナもインフルエンザと同じように流行期前の予防接種で対策していくことになります。

初期オミクロン株に関する調査によると、乳幼児学童ではインフルエンザの方が新型コロナより死亡率が高かったのですが、70歳以上ではインフルエンザより新型コロナの方が2倍死亡率が高いという結果でした。ですので、高齢者ではやはりインフルエンザワクチンの加えて新型コロナワクチンの接種も必要と考えられます。

当院では、インフルエンザワクチンの予防接種を10月15日(火)から開始します。また新型コロナワクチン接種は、10月29日(火)の午後だけに集中しておこないます。

予防接種でこの冬を乗り切りましょう。

ワクチン接種のお知らせ

☆インフルエンザ

10月15日より開始

(診療時間内・予約不要)

65歳以上の方 2,080円

(岡山市在住の方)

65歳未満の方 組合員の方 3,300円

一般の方 4,620円

☆新型コロナワクチン

10月29日(火) 14時~15時

(要予約)

65歳以上の方 3,260円

(岡山市在住の方)

65歳未満の方 組合員の方 14,850円

一般の方 16,500円



組合員集会が開催されました

9月11日(水) 西大寺百花プラザで、東区エリア組合員集会を開催し、92人が参加しました。

メイン企画は「座ってフレイル予防体操」を、岡山協立病院リハビリ部の草地理学療法士を講師に、参加者全員でフレイル予防体操をして、参加者からはとても好評でした。ビデオレターで、宇佐神所長の挨拶がありこれからの医療について語られました。

最後に、生協強化月間についてのお話があり、「医療生協を強く大きくしてください」と呼びかけられました。

強化月間本番をみんなで、目標達成に向けてがんばります。



9月18日(水)、瀬戸内市福田コミュニティで瀬戸内エリア組合員集会を開催し、58人が参加しました。

健康づくりセンター大野辻出前講座「歌って健康づくり」は、音楽療法ということで、聴きなじみのある歌を一緒にうたいながら、手拍子、お口の体操と脳トレ感覚でリフレッシュ。とても楽しかったです。

ビデオで9月から就任された宇佐神所長からのメッセージも。通院されている組合員さんから「とっても優しい先生よ!」の声も聞こえてきました。

ちょっと遠い?ため、瀬戸内市から通院している組合員は限られるかもしれませんが、班会などでもっともつなごっていきたいです!!



10月 診療予定

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|-----------|-----------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 午前 | 吉崎 | 宇佐神 吉崎 | 宇佐神 吉崎 | 宇佐神 浪尾 (予約制) | 宇佐神 吉崎 内視鏡 (4・18) | 宇佐神 (5) 光野 (12・26) |
| 午後 | | | | 浪尾 (予約制) | | |
| 夜間 | | | 宇佐神 | | | |

※休診のお知らせ

10月19日(土) 宇佐神医師

※10/19の診療はございません。

10月24日(木) 浪尾医師

【受付時間】

午前：8時30分~11時30分

夜間：16時30分~18時30分

診察開始時間【午前】9時

【夜間診】17時(水)

糖尿病プロジェクトチームより



診察室前の中待合に掲示してあるポスターは、「糖尿病プロジェクトチーム」の看護師が手書きで作成しています。診察待ちの時間にお楽しみ下さい。9月は外食でも人気の“握り寿司”の一貫当たりのカロリーを調べてみました。カロリーが気になる方は茶碗蒸しやサラダを先に食べましょう。味付けされていないネタを選ぶこともカロリーオフのコツです。お茶碗1杯分の糖質は寿司7~8貫と同じです。回転寿司なら約4皿程度の糖質となるので、シャリ少なめなどがお勧めです。

また、コロナ禍で休止していた「フットケア」を再開しています。糖尿病足病変が起こりやすく、悪化しやすいため、毎日自分の足を観察する習慣を身につけましょう。気になる事がありましたら、ご相談下さい。

健診シリーズ⑦

検診結果

(要再検査、要精密検査)



健康診断は、**がんなどの病気の早期発見と生活習慣病発症予防**を目的に実施されます。

健康診断の結果、要再検査や要精密検査となった場合、健康診断の結果とともに紹介状（精密検診依頼書）が同封されています。自覚症状がなくても、自己判断で再検査を先延ばし、または放置することは非常に危険です。

健康診断の結果は、前日の食事や行動、その日の体調など様々な要素によって左右されることがあるため、所見（異常）あり＝病気であるとは言い切れません。たまたま数値が悪かったのか、あるいは病気のサインなのかを調べるために二次検査（再検査、精密検査）があります。

二次検査の結果、一時的に数値が悪かったことがわかれば安心でき、病気が見つかったとしても早期発見は完治につながります。

「昨年と変わらない...」「毎年のことだから...」「時間がない」など、二次検査を先延ばししたり受けないなど理由は人それぞれですが、自身の身体をいたわり健康を管理できるのは自身のみです。

まずはかかりつけ医に相談しましょう。



～虹いろだよ～



10月に入り、すっかり秋になりました。

少しは過ごしやすくなったのではないのでしょうか？

秋の風物詩として、日本の自然を彩る「虫の声」は、特に風流を感じさせるものです。秋の夜長に響く虫たちの音色は、古くから日本人の心を癒してきました。代表的な虫には、スズムシ、マツムシ、コオロギなどがいます。

これらの虫たちの鳴き声は、主にオスがメスを呼び寄せるための求愛行動として発せられます。虫たちの鳴き声は、自然の中でのコミュニケーション手段としても重要な役割を果たしています。

テレビやスマホなどの日常の喧騒から離れ、秋の虫の声を楽しんではどうでしょうか？多くの国では、虫の声を騒音と捉えることが多いですが、日本ではその音色を「風流」として愛でる習慣があります。

また、虫の声を聞くことでリラックス効果が得られるとも言われています。自然の音は、ストレスを軽減し、心身の健康に良い影響を与えることが科学的にも証明されています。特に、秋の虫の声は、静かな夜に心地よい安らぎをもたらしてくれます。

このように、秋の虫の声は日本の風物詩として、私たちの生活に深く根付いています。心を落ち着けるひとときを過ごして、眠剤に頼り過ぎず、自然な眠りを試みてはいかがでしょうか。