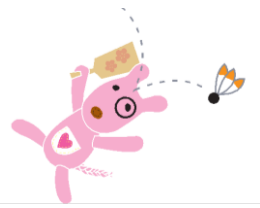




# 西大寺診療所だより

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

## 謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。  
 新たな年、新たな挑戦をしていきたいと思えます。  
 昨年末、偽造保険証によって薬をだましとったという事件がありました。  
 組織的な関与が疑われているそうです。  
 今後少子高齢化は進んでいくでしょう。有効な少子化対策はありません。今後若い世代の負担は年々重くなっていきます。  
 その負担を和らげるのがデジタル化です。従来の保険証に比べてマイナ保険証は偽造しにくいとされています。正直者が馬鹿を見る社会にしないためにもデジタル化は助けになるでしょう。  
 マイナ保険証があれば持病や飲んでいる薬の内容が分かるようになります。緊急で病院にかかった時、迅速な診断、治療を行うためには不可欠なシステムです。  
 マイナンバーカードは紛失してしまわないかとても心配になると思います。ですがマイナンバーカードを他人に取られたからといってもすぐに個人情報漏洩するわけではありません。それでも運転免許証を落としたり、失くしたりするような人は作らない方が良いのかもしれない。  
 いざデジタル化と言われても、ぶっきらぼうなデジタルに馴染んでいくためには大きな労力が必要でしょう。  
 デジタル化は各自で取り組むべきものではなく、会社やコミュニティ内で協力し合って取り組むべきものだと思います。デジタル化はややもすると世代間の分断をもたらすものですが、若い世代の負担を軽くして新たな挑戦に挑める社会にするために、世代間の架け橋となるよう国民全体でデジタル化を進めていきたいものです。

所長 宇佐神 雅樹



西大寺診療所イメージキャラクター

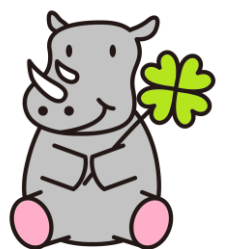
### 「さいしん」に決定しました！

診療所まつりで募集しました西大寺診療所スタッフがデザインしたキャラクターの名前募集にたくさんのご応募いただきありがとうございました。

応募の中から検討した結果、「さいしん」に決定しました。

採用された方（2名）には記念品をお送りさせていただきました。

「さいしん」をよろしくお願ひします。



### 1 月診療予定表



	月	火	水	木	金	土
午前	吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 (8・15・22) 吉崎	宇佐神 浪尾 (予約)	宇佐神 吉崎 内視鏡 (17)	宇佐神 (4・18) 光野 (11・25)
午後				浪尾 (予約)		
夜間			宇佐神			

#### ※休診のお知らせ

1月29日（水）宇佐神医師（午前のみ）  
※夜間診療は通常通りおこないます。

#### 【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）

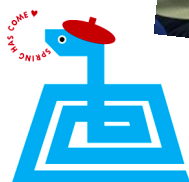
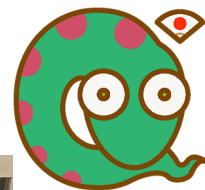
※禁煙外来（予約制）

月～金 診療時間内で行っています

# 干支作りが行われました！

ボランティアさんによる干支作りが12月16日（月）診療所組合員ホールで職員も参加して行われました。

「巳」は12支の6番目で、蛇を表します。蛇には一般的にネガティブなイメージもありますが、古来より豊穡や金運を司る神様として祀られることもあり、神聖な生き物として認識されてきました。たくましい生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、医療、治療、再生のシンボルともされています。



## オプション健診のご案内

今年度の自治体健診が12月で終了しました。

まだ、健診を受けていない方は診療所でオプション健診として受診できます。健診を受け忘れた方やご家族で健診を受ける機会がない方は、この機会にご検討ください。

オプション健診の中で、「大腸がん検診」「ピロリ菌便検査」は自宅で便を採取して届けるだけで簡単に検査できます。

<検診価格（税込）>

大腸がん検診	：組合員 1,320 円	一般 1,870 円
ピロリ菌便検査	：組合員 2,750 円	一般 3,850 円



オプション健診の詳細については診療所職員までお問い合わせください。

## ～虹いろだより～

### 部屋は乾燥していませんか？

一般的に、湿度が30%以下になると乾燥を感じ始めると言われています。これ以下の湿度になると、肌や喉が乾燥しやすく、静電気も発生しやすくなります。理想的な室内の湿度は40%から60%とされています。この範囲を維持することで、快適で健康的な環境を保つことができます。加湿器を使用するなどして、湿度を適切に保つことが大切です。

乾燥が気になる季節は、保湿の重要性が増します。肌が乾燥すると、かゆみやひび割れ、さらにはしわや老化の進行を早める原因になります。

保湿の基本は、肌の水分を保つことです。洗顔や入浴後、肌がまだ湿っている状態で保湿クリームやローションを塗ることで、水分を閉じ込めることができます。市販の保湿剤を選ぶ際は、保湿成分のセラミド、ヒアルロン酸、グリセリン、ヘパリン類似物質、尿素などが入っているかを見ましょう。

さらに、水分補給も大切です。体内の水分バランスが整うことで、肌にも良い影響を与えます。

定期的なスキンケアで、乾燥シーズンを乗り切りましょう。

## 職員コーナー

診療所をもっと身近に感じてもらうために職員コーナーをスタートしました！ テーマは自由なのでそれぞれの個性をお楽しみに♡

私は料理が大好きです。新しいレシピを考えたり、色々と試行錯誤しながら作るのがとても楽しい時間です。

最近は、高校生になった末っ子三男のお弁当作りにハマっています。小さい頃はキャラ弁も作っていましたが、スポーツをしているので、今はガッツリ弁当！！感想も言ってくれて、お弁当を通じて親子の良いコミュニケーションになっています。

写真はキャラ弁と最近のお弁当。  
お弁当箱の大きさで子供の成長を感じます。



看護師 木村