



# 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)

右の図は、過去10年間の岡山県下のインフルエンザの発生状況です。

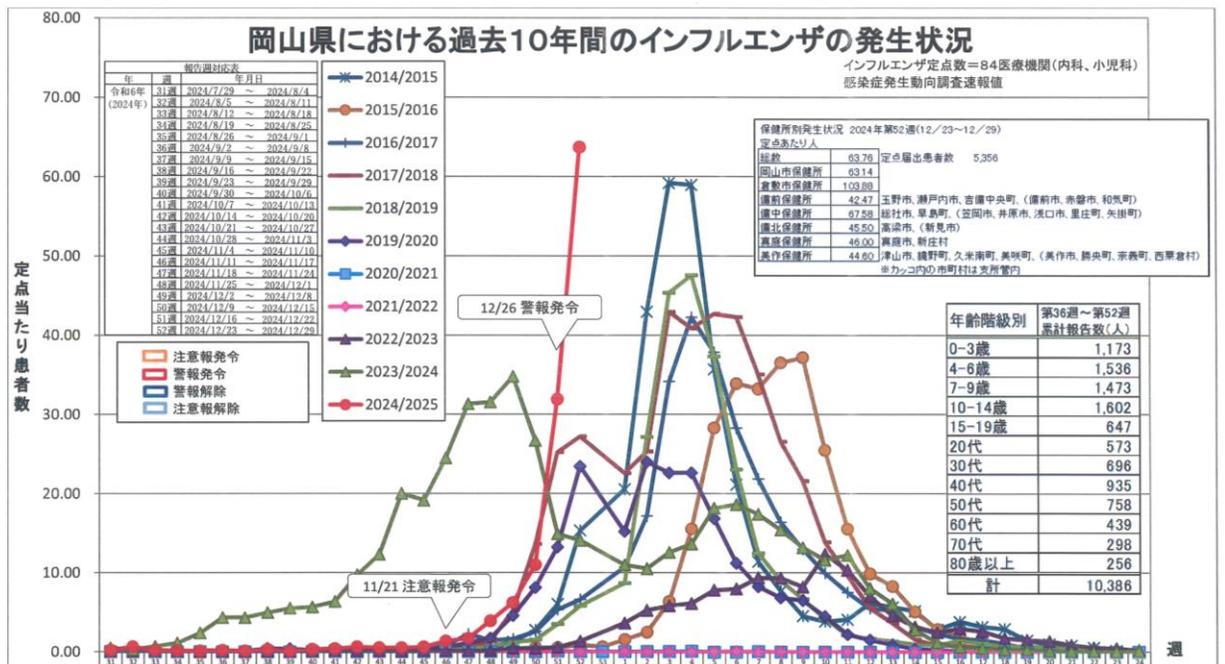
今シーズンは2024~2025年シーズンですが、新型コロナウイルスが初めて流行したシーズンは2019~2020年シーズンでした。新型コロナが猛威を振るっていた期間、インフルエンザの流行が抑えられていたことがわかります。

一方、2024~2025年シーズンには、新型コロナウイルス以前のシーズンと同じようなインフルエンザ発生数の急激な立ち上がりが見られます。

当初高かった新型コロナの重症化リスクですが、変異を重ねて徐々に下がっていきました。2023~2024年シーズンのデータによると、新型コロナとインフルエンザの発症30日後の死亡率は、それぞれ5.7%と4.2%でした。新型コロナの死亡リスクはかなり低下してその差はわずか1.5%になりました。

インフルエンザが流行しやすくなったという事から、今冬以降新型コロナの重症化リスクはさらに低下してインフルエンザ以下になることが期待されます。それでも新型コロナは感染力が強いため感染する人の数はまだまだ多く、率は下がっても重症化する人の数はインフルエンザよりも多いため軽く考えるわけにはいきません。

充分注意して生活しましょう。



## 褥瘡 (じょくそう) プロジェクトより

褥瘡(「床ずれ」)とは、寝たきりの状態や車椅子生活をきっかけとして皮膚の血流が滞ってしまうことで生じる皮膚病変を指します。圧迫を受けやすいお尻や腰骨周囲、踵(かかと)、肘などに生じることが多く、皮膚の赤みやただれ、ひどくなると潰瘍や細菌感染を生じることもあります。

褥瘡の予防、できてしまった褥瘡を悪化させない様、状態に応じた栄養状態の改善、ポジショニング(適した体位を決める)など、アドバイスさせていただいています。

褥瘡「ゼロ」をめざして頑張っています。気になることがありましたらご相談下さい。

診療所褥瘡プロジェクト看護師は「2021年第1回岡山医療生活協同組合法人内褥瘡認定研修」を終了しています。



## 2月 診療予定表

	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)	宇佐神 吉崎 内視鏡 (7・21)	宇佐神 (1・15) 光野 (8・22)
午後				浪尾 (予約)		
夜間			宇佐神			

### 【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



## <糖尿病連携手帳>をお持ちの方 フットチェック始めます！

※糖尿病で通院、治療中の方の糖尿病合併症の1つの糖尿病神経障害または（足病変）傷等の早期発見のため、看護師が足を見せて頂いています。



糖尿病の合併症である「網膜症」は自分では気づきません。  
増殖性網膜症まで進まないと、視力低下にならず、気づきにくいのです。  
網膜症が原因で失明する人は年間3500名です。



足の観察（「しびれ」「皮膚の色」「傷や腫れ」「水虫」「爪」「うおの目やたこ」）続けていますか？  
診察前に看護師が声かけしチェックして手帳へ記入します。  
医師の指示で診察前に血圧脈波などの検査をすることもあります。



歯周病が重症であるほどよく噛めず血糖コントロールは不良になります。  
よく噛めるようになると、HbA1cが0.5~0.7%改善するといわれています。  
受診の目安は6ヶ月に1回です。

### 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♡

私には東京で暮らしている娘がいるので、東京に遊びに行くことが増えました。航空会社のキャンペーンの時には、飛行機を利用すると片道1万円ほどで新幹線より安く行けることがあります。スマホのアプリから予約すると、席も自分で選べて、荷物預かりも搭乗手続きもスマホさえあればできます。羽田空港に着いてからは又アプリの乗換案内で到着駅を入力すると、あの大混雑の中でも正確に何番線のどの電車に乗れば何時に到着するか、降りてエスカレーターが近いのは何番車両に乗ればいいのか混雑状況などすべての情報を教えてもらえます。

一人で行動することも不安がなくなりました。年齢に抗って「今日が一番若い！」と思いながらスマホ片手に東京の街を歩き回っています。

看護師 片桐

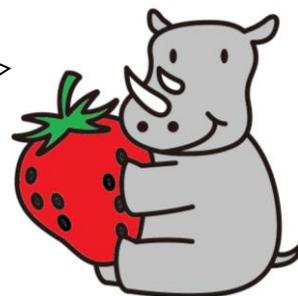


### 「さいしん」プロフィール

西大寺診療所 30周年を記念して、多くの人に診療所を知ってもらい健康づくりをすすめるために誕生した「さいしん」を紹介します。

1. 名前 さいしん
2. 性格 みんなの健康を応援する性格
3. 役割 健康の大切さをみんなに伝える
4. 趣味 散歩しながら健康チェック
5. 誕生日 2024年2月1日
6. チャームポイント つぶらな瞳
7. 診療所との関係 診療スタッフが描いた西大寺診療所の公式応援キャラクター
8. 特技 健康維持のアドバイス

診療所にいつも  
いるので気軽に  
はなしかけてね！



### 虹いろだより

冬の寒さが厳しい時期でも、水分補給は非常に重要です。寒いと感じると、つい水分摂取を怠りがちですが、体内の水分バランスを保つことは健康維持に欠かせません。冬は乾燥しやすく、暖房の使用も増えるため、体内の水分が失われやすくなります。これにより、肌の乾燥や風邪を引きやすくなるリスクが高まります。  
**むくみや高血圧や心不全のために、利尿剤を服用している方にとっても水分補給はとても大事です。**



水分補給の方法としては、**温かい飲み物**を摂ることが効果的です。例えば、**ハーブティー**や**ホットレモンウォーター**は体を温めながら水分を補給できます。また、**スープ**や**お味噌汁**も良い選択肢です。これらは栄養も同時に摂取できるため、一石二鳥です。

さらに、**冬でも適度な運動**を心がけることが大切です。運動をすることで体温が上がり、自然と水分を摂りたくなります。運動後には必ず水分を補給し、体内の水分バランスを整えましょう。

最後に、**加湿器を使用**することもおすすめです。室内の湿度を適切に保つことで、乾燥を防ぎ、体内の水分が失われにくくなります。水分補給を意識して、健康な冬を過ごしましょう。