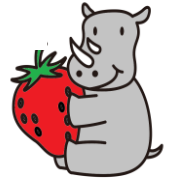




西大寺診療所だより

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)

<睡眠時無呼吸症候群 (SAS)>

薬を飲んでも血圧が下がりにくかったり、夜トイレに起きる回数が多かったり、朝起きた時に頭が痛かったり。もしかすると睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の呼吸停止によって深い眠りが得られないため、日中の眠気や集中力の低下、上記の症状をきたす病気です。

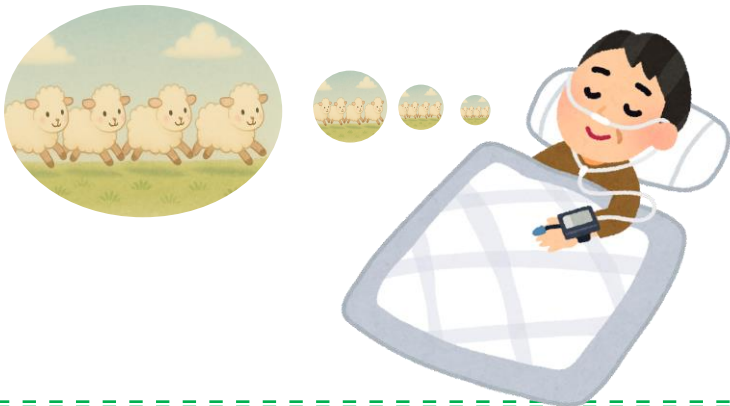
肥満の方に多いですが、顎が小さい方、舌が大きい方、扁桃腺が大きい方にも起こりやすいことが分かっています。

診断のためには終夜睡眠ポリグラフ検査を行います。顔、胸、指などに複数のセンサーを付けて一晩眠って検査します。

正式には一泊入院が必要ですが、簡易型検査なら自宅で実施することが可能です。

ただし、よほど重症の方でない限りグレーゾーンの判定で終わることが多く二度手間になるため、入院検査をお勧めしています。

お心当たりのある方は、お気軽にお問い合わせください。



自分の体としっかり向き合いましょう —自治体健診・がん検診のご案内—

みなさんの健康を守るために、自治体では「健康診断」や「がん検診」を6～12月の間に行っています。これは、病気の早期発見・早期治療につなげる大切な機会です。

年齢を重ねると、体の変化に気づきにくくなり、自覚症状のないまま病気がすすんでしまうことがあります。特に高血圧や糖尿病、心臓病などの生活習慣病は、早い段階で見つけることが重要です。

健診を受けることで、自分では気づかない体の変化を知ることができます。また、がんは早期に見つけることで、治療の成功率が大きく上がります。

自治体では、胃がん・肺がん・大腸がんなど、年齢や性別に応じたがん検診も実施しています。これらの検診も費用の負担が少なく受けることができます。

健診を受けるメリットはたくさんあります。

- ☆病気の早期発見、治療につながる
- ☆自分の健康状態を知ることができる
- ☆生活習慣を見直すきっかけになる
- ☆医療費の負担が軽くなる



健診は年に一度の健康チェック。少しの時間で、自分の体としっかり向き合うことができます。

当診療所でも、今年度も自治体健診・がん検診を実施します。現在予約をお取りしています。詳細については、診療所までお気軽にお問い合わせください。

これからも元気に過ごすために、ぜひ健診を受けましょう。

※西大寺診療所で実施できる健診項目や内容について裏面にまとめています。

5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 (9・16 23・30) 吉崎	宇佐神 (17) 光野 (10・24)
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)

【休診のお知らせ】

5/2 (金) 宇佐神医師

5/31 (土) 診療はございません



岡山市高齢者带状疱疹予防接種について

先月の診療所だよりの岡山市高齢者带状疱疹予防接種のお知らせで自己負担額について紛らわしい表現がありましたので下記のようにお伝えさせていただきます。

<自己負担額>

不活化ワクチン（シングリックス）

1回につき 11,080 円

※接種回数2回のため、計 22,160 円となります。

接種を希望される方は診療所までお問い合わせください。

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♡

玄関、トイレに植物を飾り始めて2ヶ月ほどたちました。猫がいるので、猫が行くことができない場所しか飾れないですが、癒やされます。

今年は家庭菜園にも挑戦してみようと思い、トマトときゅうりを植えてみました。

食べることができるものができるかわかりませんが楽しみです。



看護師 宮本

※診療所だより用にいつもよりかなり多めに花瓶に花をいけています(*´ω`*)

コープ西大寺診療所で実施できる 自治体検診・がん検診の項目

- ・特定健診
- ・後期高齢者健診
- ・胃がん検診（胃レントゲンのみ）
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肝炎ウイルス



その他、医療生協独自で実施しているオプション健診もありますのでお問い合わせください。

★健診を受けると下記の内容などがわかります。

（健診項目により検査項目がかわります。）

検査項目	内容	目的・わかること
身長・体重	体のサイズを測定	栄養状態や体重の変化を確認
血圧測定	上と下の血圧を測定	高血圧や低血圧の確認
血液検査	血糖・コレステロール・肝機能などを調べる	糖尿病、脂質異常、肝臓の病気などを早期発見
問診・診察	医師との面談や体調の聞き取り	健康状態や生活習慣の確認
がん検診 （年齢・性別で対象が異なります）	胃・肺・大腸がん等	がんの早期発見・治療

※胃内視鏡検査につきましては、5月より医師体制が整うまで休止しています。再開日が決まり次第、お知らせさせていただきます。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

虹いろだより

虹いろ薬局では、オンライン服薬指導を通じて、患者様が自宅や職場など、安心できる場所から薬剤師の指導を受けることができます。

このサービスを利用するためには、まず、処方箋の備考欄に「オンライン対応」と医師が記載することが必須です。「オンライン診療」からの「オンライン対応」にするためには、3月の診療所だよりの「所長のツイート」を参考にしてください。次に、LINEの「つながる薬局」にて、かかりつけ薬局登録をしてもらい、「つながる薬局」によるビデオ通話により、対面と変わらない詳細な説明や服薬相談が可能です。

処方箋は、患者様が薬局に直接持参するか、医療機関から薬局へ送信される電子処方箋の両方に対応しています。事前予約を行うことで、待ち時間を削減しスムーズな指導を受けられるのもメリットです。オンライン服薬指導後の薬は、手持ち分が少ない時はレターパック、少しくらい遅れて届いていいものは郵送と選ぶことができます。また、暑い時期は冷蔵品でなくても物によってはクール便を使う場合もあります。お薬代と送料の支払はクレジットカードのみの対応となります。今後も現代の多様なニーズに応じた効率的な医療サービスを提供し、患者さまの健康と生活を支えていきますので、よろしくお願いいたします。



- 「オンライン対応」と備考欄に記載された処方箋
- LINEの「つながる薬局」にて、かかりつけ薬局登録
- 処方箋を患者様が薬局に直接持参するか、医療機関から薬局へ電子処方箋で送信
- ビデオ通話によるオンライン服薬指導
- お薬代と送料をクレジットカードで支払い後、お薬郵送