



コープ西大寺診療所だより

発行：コープ西大寺診療所
岡山市東区西大寺中 2-20-33
☎086-944-0088

生活習慣病講座

5年ぶりに第21回生活習慣病講座を開催します。
ぜひ皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。お待ちしております。

日時：7月5日（土）午後2時～4時
場所：西大寺緑花公園百花プラザ 研修室1・2・みどりの相談室
（岡山市東区西大寺南1-2-3）
参加費：無料（どなたでも参加できます）

- 生活習慣病のおはなし（仮題）
宇佐神 雅樹 医師（コープ西大寺診療所 所長）
- 健診のおはなし（仮題）



参加希望の方は、コープ西大寺診療所受付までお申し込みください。

1年に1度は専門医による健診を受けましょう

6月から自治体健診・がん検診が始まりました。1年に1度は専門医のチェック（健診）を受けましょう。皆さん誘い合って健診受診の輪を広げましょう。

●西大寺診療所で受診できる自治体健診・がん検診項目（詳細については、岡山医療生協が発行している健診案内や診療所までお問い合わせください。）

- 特定健診
- 後期高齢者健診
- 生活保護等受給者健診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 胃がん検診（レントゲン）
- 肝炎ウイルス検査

- 日曜健診：7月20日、10月12日、12月14日
- 健診はすべて予約制です。西大寺診療所までお申し込みください。



所の長のツイート（Tweet）



大阪・関西万博に行ってきました。
公式キャラクターはミャクミャクといいます。目玉が6つもあってヘラヘラ笑っている赤と青の気味の悪い生き物です。最初は気持ち悪いと思っていましたが、子供たちが可愛がっているのを眺めているうちに可愛いとさえ思えるようになりました。問答無用に拒絶するのではなく、時に慣れる努力も必要なんだなぁと思いました。

予約がいらす待ち時間のないコモンズ館に行きました。一つの建物内にいくつかの国がブースを設けて展示を行っていました。様々な国が肩を寄せ合いお互いの文化を尊重し合えるのって良いなぁと思いました。海外との行き来が盛んになった現代ですが、他国の文化を尊重し、日本の文化をしっかりと守ることが大切だと改めて思いました。多様性について考えた一日でした。

6月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前診	吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 浪尾 (予約)	宇佐神 吉崎	宇佐神 (7・21) 光野 (14・28)
午後診				浪尾 (予約)		
夜間診			宇佐神			

【受付時間】 午前診：8時30分～11時30分
夜間診：16時30分～18時30分

【診察開始時間】 午前時：9時 夜間診：17時



地域の健康づくり活動に参加しました

★4月27日(日) さくら苑まつり健康チェック
(さくら苑リハビリセンター)



6年ぶりに開催されたさくら苑リハビリセンターのまつりに健康チェックで参加させていただきました。



★5月13日(火) 山南南支部・健康チェック(場所:朝日郵便局)



筋肉を減らさないよう太ももを鍛え、基礎代謝を増やすなど正しい体重管理についてお話ししました。

★5月15日(木) 山南南支部・健康チェック(場所:水門郵便局)



郵便局を利用している方に声かけして参加していただきました。健診を受けていない方もおられ、健診受診をおすすめしました。



虹 いろいろだより ~下痢かな? と思ったら~



蒸し暑い時期になってきました。冷たいものの摂りすぎや、食あたりなどお腹のトラブルが増える時期でもあります。

そこで今回は、下痢と薬の選び方についてまとめました。

急性の下痢の原因は様々で、暴飲暴食、冷え、ストレス、感染症、薬の副作用などが考えられます。数日前から思い当たる原因がないか考えてみましょう。

★いずれの場合でも症状が1週間以上続いたり、激しい腹痛や発熱、嘔吐、出血を伴う場合は受診し適切な治療を受けることが必要です。

★薬の副作用が疑われる下痢は医師・薬剤師にご相談ください。

市販薬で対処する場合は、下痢の原因によって適切な商品を選びます。

①軽い食あたりや水あたり：腸の動きを正常化する「木クレオソート」や殺菌作用のある「ベルベリン」を含む商品、腸内環境を整える整腸剤(各種)を選択します。

②冷えや食べ過ぎ、緊張による下痢：腸の過剰な動きを抑える「ロペラミド」や「ロートエキス」配合の下痢止めがお勧めです。使いすぎると便秘するので必要時だけ使用します。ロートエキスは緑内障や前立腺肥大症など持病によっては使用できませんので、詳しくは薬剤師にご相談ください。

職員コーナー

診療所をもっと身近に感じてもらうためのコーナーです。テーマは自由なのでそれぞれの個性をお楽しみに♡



5月11日 日曜日 曇り 孫たちと愛犬2匹と一緒に蒜山へ行きました。この雄大な草原!のんびり草を食べているジャージー牛にとっても癒やされました。ジャージー牛乳100%ソフトクリームも美味しかったです! 看護師 根木