



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

所長のツイート(Tweet)

9月9日は、「救急の日」です。

年々、救急搬送者数は増えています。

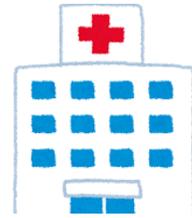
2024年の岡山県内の救急搬送者数は96,344人でした。救急搬送者数の増加に伴って、搬送先がすぐに決まらない救急搬送困難事案も増えており、2023年は2,935件で集計開始の2019年の3.3倍に上っていました。

「このままでは県内の救急医療は崩壊してしまう」と危惧されています。救急車の1回の出動で約45,000円かかると言われていますが、日本は救急車を無料で利用できる数少ない恵まれた国です。

各国の状況はどうなのでしょう。近隣国から見てみましょう。
台湾は、原則無料ですが、軽症の場合は7万円程度請求される場合もあるようです。韓国も原則無料ですが、緊急と判断されない場合は出動してくれないそうです。
中国は、搬送距離によりますが、最低1,000円程度かかるようです。
アメリカは、5~30万円程度かかり、地域や保険内容・処置内容にもよるそうです。
ヨーロッパの国々の中では、イタリアの一部の地域とイギリスとスウェーデンは無料のようです。その他の地域は数万円程度かかるそうです。

日本の都市部では、救急車の不適切利用が問題視されており、岡山県でも全体の約45%は軽症患者さんですが、症状が悪化するまで我慢してしまうケースも目立っているとされます。
岡山大学病院高度救命救急センター長の中尾教授は、「できるだけ軽症のうちにかかりつけ医を受診してほしい。このままでは『119番したら病院に運んでもらえる』という常識が通用しなくなる」と訴えています。

救急医療の崩壊を防ぐためにも、もし入院が必要であっても期間を短くするためにも、早めに受診するよう心がけましょう。



今年もやります！~コープ西大寺診療所まつり

昨年多くの方に来ていただき好評だった「コープ西大寺診療所まつり」が、今年も11月2日(日)に帰ってきます！健康チェックや医療相談はもちろん、楽しい模擬店・ステージ企画など、地域のみなさんといっしょに楽しめるイベントを予定しています。



秋のさわやかな空の下、笑顔と交流であられる1日を過ごしませんか？ご家族やお友達を誘って、ぜひ遊びに来てください。

詳細は、来月号でご案内します。お楽しみに！

『糖尿病予防教室』を開催します

10月10日(金) 14時から診療所組合員ホールにて開催します。
詳細は、診療所スタッフまでお問合せください。

9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 (6・20) 光野 (13・27)
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



自分と家族のために～自治体健診・がん検診を受けましょう！～

今年の健診、もう受けましたか？

健診・がん検診は、病気の早期発見・早期治療のためにとても大切です。

症状がなくても見つかる病気があります。

健康でいることは、あなた自身だけでなく、ご家族の安心にもつながります。

コープ西大寺診療所では、岡山市の特定健診・後期高齢者健診・各種がん検診を実施しています。

この機会に、ぜひ受診して生活習慣を見直しましょう！

ご予約については、診療所までお問い合わせください。

※岡山市の健康診査について詳細は、岡山市の公式ページをご覧ください。



班会・健康チェックに参加しました

★7月3日（木）西大寺南支部・健康チェック（ハローズ西大寺店）



ベジチェックは、
野菜摂取度が簡単に
わかります！

★8月20日（水）西大寺支部・「がんの話～最近の傾向について」



高齢者带状疱疹予防接種受付中

接種対象：65歳から5歳年齢ごと（65・70・75・80・85・90・95・100・100歳以上）

2種類のワクチンから選択していただきます。それにより接種回数、自己負担額が異なります。詳細は、診療所までお問合せください。

虹いろだより～フレイル予防～

9月に入り、日中はまだ暑さの厳しい日が続いております。皆様、お元気にお過ごしでしょうか。さて、こうした暑い時期は外に出る機会が減り、運動不足になりがちです。そこで今回は、「フレイル予防」について少しご紹介させていただきます。

フレイルとは、年齢を重ねる中で、心や体の元気が少しずつ低下し、風邪をひきやすくなったり、転びやすくなったりする「体のよわり」のことをいいます。そのままにしておくと、思わぬ病気やけがに繋がってしまうこともあります。

しかし、早めに気づいて、日々の生活の中で少しずつ取り組むことで、改善や予防ができます。

例えば、家の中でも出来る、こんな簡単な運動があります。

- ◆椅子に座って、太ももを上げる運動（30～50回）
- ◆椅子からの立ち上がり・座り直しをくり返す（30～50回）
- ◆つま先立ち（かかとの上げ下げをする運動・30～50回）
- ◆片足立ち（机やテーブルに手をつけて、30～50回）



これらは、テレビのCMの合間など、ちょっとした時間に無理なくできる運動です。一度に全部やらなくても大丈夫です。できることから少しずつ始めてみましょう。

また、バランスのとれた食事や感染予防、持病のコントロールもフレイル予防には大切です。日々のちょっとした積み重ねが、元気な体と心を守ります。

暑さが残る季節ですので、水分補給を忘れずに、無理がないよう体を動かしてみてください。

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♡

子育ても終わり娘と年1回ディズニーランドに行ったり、お笑いに行ったり、趣味でエレクーン、フルートを習ったりして過ごしています。

音楽を始めたきっかけは、子どもたちの音楽教室に行った時、両手・足を使って豪華な演奏ができるエレクーンに感動し、またコンサートで聴いたフルートの音色に憧れた事です。

なかなか上達しませんが好きな曲が完成した時は嬉しいです。 看護師 逸見

