



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)



インフルエンザの季節が近づいています。
今年も 10 月からインフルエンザワクチンの接種を行っています。インフルエンザワクチンには、「感染を予防する効果」だけでなく、「かかったときに重症化を防ぐ効果」もあります。そのため、発症予防と重症化予防の両面から大切な役割を果たしています。小児では発症を約 60%減らすことが報告されており、学校などでの集団感染を抑える効果があります。

高齢者では発症を 34~55%、死亡を 82%減らすという調査結果があり、体力や免疫が低下している方ほど恩恵が大きいと考えられます。

完全に感染を防ぐことは難しいのですが、それでも入院や肺炎といった重症化を防ぐ効果が確認されています。また、自分だけでなく周囲の人にうつさないという点でも重要です。ワクチンは、打ったその日からすぐに効果が現れるわけではありません。接種後に体の中で抗体が作られて効果が出るまでには約 2 週間かかります。抗体の量が最も多くなり予防効果が高まるのが、接種からおよそ 1 か月後です。その後抗体の量は徐々に減っていきませんが、予防効果は約 5 か月間続くとされています。

日本でインフルエンザは例年 12 月から 3 月に流行のピークを迎えます。そのため、11 月中に接種するのがベストとされています。インフルエンザは「ただの風邪」とは違い、肺炎・脳症・心不全などを引き起こすことがあります。特に高齢者や糖尿病・呼吸器疾患を持つ方では、命に関わる危険もあります。

ワクチンは感染を 100%防ぐものではありませんが、入院や死亡のリスクを大きく減らすことができます。重症化しやすい人にとっては、命を守る大切な手段です。さらに、自分を守るだけでなく、周囲の人にうつさないための配慮にもなります。家族や職場の人を守るためにも、予防接種は大切です。

干支作りのお知らせ



日 時：11 月 17 日（月）14 時
場 所：診療所組合員ホール
参加費：450 円

毎年恒例のボランティアさんによる干支づくりを行います。お申込みは、診療所までお願いします。

「糖尿病予防教室」を開催しました



10 月 10 日（金）に糖尿病予防教室を開催しました。患者さんや地域の方など 8 名の方が参加されました。糖尿病という病気についての説明を質問形式で行いました。続いて食生活などの日頃から気をつけることのお話しをしました。最後に職員や研修医の先生と参加者が自由に話し合いもおこないました。参加された方からは、「アットホームで良かった」「分かりやすかった」「また同じような会がある時は参加したい」等のご意見をいただきました。



| | 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 (1・15) 光野 (8・22) |
| 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

※休診のお知らせ 11 月 29 日（土）第 5 土曜日



班会・健康チェックに参加しました

長船支部日生サロン（10/4）



山南南支部・山南公民館（10/16）



可知支部健康まつり（10/20）



芥子山支部・ウエルシア岡山富士見店
（10/21）



インフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種のお知らせ



10月よりインフルエンザ・新型コロナワクチンの予防接種を実施しています。
詳細につきましては、診療所までお問合せください。

☆インフルエンザ（予約不要）

- 費用 65歳以上の方 2,080円 ※岡山市在住の方
- 65歳未満の方 4,620円 ※医療生協組合員の方 3,300円

☆新型コロナ（要予約）

- 費用 65歳以上の方 11,560円 ※岡山市在住の方
- 65歳未満の方 16,500円 ※医療生協組合員の方 14,850円

※带状疱疹および肺炎球菌ワクチンの予防接種も予約を受け付けております。
また、**各種ワクチン接種について、2週間の間隔をあけていただいておりますのでご了承ください。**

虹いろだより～睡眠薬の強さ～

睡眠薬の強さって？

「この睡眠薬は強いですか？」という質問をよくいただきます。
実は睡眠薬には効き方のタイプや効果発現の速さ、持続時間など様々な個性があり、「強い」「弱い」と簡単に比較することはできません。

例えば、寝つきの悪い方には効果発現時間の短いもの、寝つきは良いが早く目が覚める方には作用時間の長めのものが合います。

効き方の違いによってもベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系、メラトニン受容体作動薬、DORA 等があります。脱力の副作用が少なく転倒のリスクの低い、比較的安心して使用できる薬も増えてきています。

不眠を起こす原因を見定めることも大切です。不安が強くて眠れない場合は、睡眠薬より軽めの抗うつ剤や抗不安薬が合うかもしれません。痒くて眠れない場合は鎮静作用のある痒み止めを用います。

どんなタイプの薬が合うかは人それぞれなので、医師と相談して自分に合った睡眠薬を選ぶことが大切です。

また、薬だけに頼るのではなく、

- 日光をしっかり浴びて体内時計をリセットする
- 日中しっかり活動してほどよく疲れる
- 就寝前は強い照明を控えてリラックスする

など、生活の中で出来る工夫も組み合わせましょう。



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♡

最近、筋トレを夫と始めました。
ジムに通うのは億劫なので自宅にちょっとした器具を揃えました。

いつまで続くかなと思いながら、毎日ではないですが2ヶ月ほど続いている自分にびっくりです！

飼っている魚のグッピーやプレコに癒されながら筋トレしています。いつまでも健康体でいたいですね♪

榎木

