



# 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

## 謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様、そして地域の皆様には、日頃よりコープ西大寺診療所の医療活動に対し、温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

2025 年は、オンライン診療の導入や予防接種体制の強化など、少しずつではありますが新たな取り組みを重ねてまいりました。

2026 年も、引き続き「安心して相談できる、地域に根差した診療所」として、丁寧な診療とわかりやすい説明を心掛けて、皆様の健康づくりを支えてまいりたいと思います。かかりやすさを向上させるために、今年はオンライン予約を導入する予定です。診療所のホームページ、Instagramにご注目いただけると幸いです。

本年が皆様にとって健やかで穏やかな一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

コープ西大寺診療所 所長 宇佐神雅樹



## 1 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 （17） 光野 （10・24）
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】 午前診：9 時 夜間診：17 時  
【休診】 1 月 31 日（第 5 土曜日）



※新年は、1 月 5 日(月)から通常診療となります。

## 冬の血管チェックキャンペーン ～冬こそ温めよう体と血管～

寒い季節は、血管のトラブルが増える時期。  
この冬、組合員価格 **4,840 円（税込）** で血管の健康をチェックしませんか？（通常 7,150 円）

- 血管チェックは  
この 3 つの検査
- ・頸部エコー
- ・血圧脈波
- ・推定塩分摂取量

＜こんな方におすすめ＞

- ・最近、血圧が高めと言われたことがある
- ・手足のしびれ・冷えを感じることもある
- ・糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある
- ・ご家族に心筋梗塞や脳梗塞の既往がある

●実施期間 2026 年 1 月 5 日～4 月 30 日

●ご予約・お問い合わせは、コープ西大寺診療所までお願いします。



## 恒例の門松づくり



コープ西大寺診療所では、毎年年末の恒例行事として、ボランティアの皆さんのご協力をいただきながら門松づくりを行っています。

今年もボランティアの方々と職員が一緒に楽しく賑やかな雰囲気の中で作業が進められました。

ボランティアさんによる慣れた手つきで作業を進める中、それぞれが力を合わせ、会話や笑い声があふれる楽しいひとときとなりました。

皆さんの丁寧な手仕事により、今年も立派な門松が完成しました。

ぜひ診療所にお越しの際には、玄関先の飾られた門松をご覧ください、新年の訪れとともに清々しい気持ちを感じていただければ幸いです。



## 班会・健康チェックに参加しました

11/30 山南南支部  
山南健康まつり



12/17 西大寺支部  
支部学習会



12/18 邑久東支部  
班会（だるま班）



## 虹いろだより～錠剤の種類について



錠剤には、素錠だけでなく色々な種類があります。苦味やにおいをマスクする糖衣錠やフィルムコーティング錠の他、下記のように特別の工夫を施したものもあります。

①口腔内崩壊錠：唾液で簡単に崩れ、錠剤が苦手な方でも飲み下しやすい製剤です。吸湿に注意が必要です。

②徐放剤：服用後に有効成分がゆっくりと溶け出し、効果が長く続くように工夫された製剤です。割ったり砕いたりしてはいけません。

③チュアブル錠：噛み砕いて服用します。噛まずにそのまま飲み込んでしまうと錠剤がうまく溶けず、吸収されにくくなります。噛み砕くことが困難な方はご相談ください。

④舌下錠：舌の下に薬を置き、有効成分を口の粘膜から直接吸収させる製剤です。飲み下すとうまく効きません。

⑤腸溶剤：胃酸によって効き目が失われたり、胃にダメージを与える薬や腸で効果を発揮させる薬は胃で溶けずに腸で溶けるようにコーティングしています。割ったり砕いたりしてはいけません。また、牛乳で飲むとコーティングが剥げてしまうので水やぬるま湯で服用しましょう。

★上記の工夫は薬品名だけでは分からない場合もあります。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♡

新年おめでとうございます。  
昔のお正月の遊びと言えば羽根つきを思い出される方もいるかもしれません。  
羽根つきは室町時代に中国から伝来され、厄除け、魔除け、無病息災を願うために行われていたといわれています。  
我が家でも一年無事に過ごせるようお願いを込めて毎年玄関に飾っています。  
皆様にとっても良い一年になりますように。 万波

