



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

油断大敵！命を守るために今すぐできる 熱中症対策3つの基本ルール

まだまだ厳しい暑が続く8月。
政府や自治体からも「熱中症警戒アラート」などを通じて予防が強く呼びかけられています。熱中症は屋外だけでなく、室内で過ごしていても突然襲ってきます。
「自分は大丈夫」と思わずに、しっかりと対策を行いましょう！

💡 今すぐできる3つの基本ルール

1. 喉が渇く前に水分・塩分補給

喉の渇きを感じたときは、すでに水分が不足しています。時間を決めてこまめに水や麦茶を飲みましょう。大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに！

2. エアコンを我慢しない

熱中症の約半数は室内で起きています。「まだ大丈夫」と我慢せず、室温は28℃以下を目安に涼しく保ちましょう。

3. 食事と睡眠で体力をキープ

寝不足や朝食抜きは熱中症のリスクを高めます。しっかり食べて疲労を溜めない身体づくりが大切です。

⚠️ こんな症状が出たら要注意！

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などを感じたら熱中症のサインです。

すぐに涼しい場所へ移動し、首元や脇の下などを冷やして水分を補給してください。

体調に異変を感じたときはもちろん、「外出中に少し気分が悪くなった」「暑さを避けてひと休みしたい」といった場合も、お気軽に当診療所へお立ち寄りいただくことが可能です。無理をせず、地域の「涼しい避難場所」としても当診療所をご活用ください。



糖尿病教室のお知らせ

日時：8月31日(月) 15時～16時
テーマ：糖尿病薬について
講師：虹いろ薬局西大寺店
場所：西大寺診療所 組合員ホール
お申し込みは西大寺診療所まで
☎ 944-0088

お薬を飲み忘れないようにするにはどうしたらいい？暑い夏のお薬管理は？
お薬について困っている事等、この機会に一緒に学んでみませんか？

自治体健診、肺炎球菌・带状疱疹予防接種の予約受付中です。

8月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前診	吉崎	宇佐神 (4・25) 吉崎	宇佐神 (5・12・26) 吉崎	宇佐神 (6・13・27) 浪尾 (予約)	宇佐神 (7・14・28) 吉崎	宇佐神 (1・15) 光野 (8・22)
午後診				浪尾 (予約)		
夜間診			宇佐神 (5・12・26)			

【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

【代診のお知らせ】

8月18(火)・19(水)・21(金)の宇佐神所長の外来は代診となります。

【休診のお知らせ】

8月19日(水・夜間診)、20日(木) 宇佐神医師

8月29日(土) 第5土曜日

※10月より吉崎医師の火曜日の診療を中止させていただきます。





「世界平和はみんなの願い」

平和行進は、戦争や核兵器のない平和な社会の実現を願い、その大切さを多くの人に伝えるために行われています。暑い中でも、一步一步、歩き続ける参加者の姿から平和を守りたいという熱い思いが伝わってきました。

今回、7月16日の平和行進（寒河駅～伊里駅）に参加して、平和は決して当たり前ではなく、多くの人々の願いや行動によって守られてきたものだ改めて感じました。

診療所の看護師として、地域の皆さんに安心して医療を提供できる毎日は、平和があってこそ成り立つものです。今回の平和行進を通して、平和の大切さを改めて考える貴重な機会となりました。





7月18日の東区役所～曹源寺のコースにも職員が参加して平和の大切さを他の行進者の方々と一緒にアピールしてきました。

健康チェックに参加してきました

〇6月30日 邑久東支部・シルバー人材センター

〇7月17日 西大寺支部・西大寺ふれあいセンター



骨ウエーブ、血管年齢、ベジミル握力、血圧測定をおこないました。また健診や予防接種についてなどの質問、相談などもありました。

（写真は、6月30日シルバー人材センターでおこなった健康チェックの様子です。）



訪問診療のご相談受付中！お気軽にご相談ください

虹いろだより～OTC 類似薬の保険外し

2027年3月から、OTC 類似薬への新たな自己負担制度が始まる予定です。OTC 類似薬とは、市販薬と同じ成分や効果を持ちながら、医療機関で処方される薬のことです。風邪薬、花粉症の薬、湿布、保湿剤など、77成分・約1,100品目が対象とされています。

1割負担の患者さんの場合、薬剤費が1,000円の薬では、これまでの支払いは100円でした。しかし制度開始後は、薬剤費の4分の1にあたる250円の特別の料金が加わるため、支払額は350円になります。つまり同じ薬でも負担額は3倍以上になります。厚生労働省は保険料の軽減効果を1人あたり年間約400円と試算していますが、対象となる薬を処方された場合は、患者さんの負担が増えることになります。

一方で、がん治療中の患者さんや指定難病の患者さん、長期にわたり継続して治療が必要と医師が判断した場合などは、追加負担の対象外とする方向で検討されています。ただし、制度にはまだ決定していない部分もあり、今後の議論によって内容が変わる可能性があります。制度の動向に注目し、分からないことや不安なことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。



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♡

最近は家庭菜園にハマっています。ぶどうの根域制限栽培や、ミニトマトの水耕栽培にも挑戦中です。

休日には、多くはありませんが、時間があるときは庭で過ごし、植物の成長を楽しんでいます。育てた作物を収穫する瞬間は本当にうれしいですね。また夜のドライブに出て、暗い夜道をのんびり走るのが学生の頃からの楽しみの1つです。

次の1週間を頑張れるように気持ちをリセットするのが私の週末ルーティンです。 放射線技師 藤原

