

2019年8月 西大寺診療所 だより



発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116 岡山市東区西大寺中2丁目 20-33
☎086・944・0088

特定健診岡山市がん検診 ご案内

6月から岡山市の健診が始まりました。
健康管理のため年に1回は健診を
受けましょう！



- 特定健診（診察・尿・血液検査）
- 後期高齢者健診（診察・尿・血液検査）
- がん検診
 - 胃がん検診
（レントゲン検査：火・水・日曜健診日のみ）
（カメラ検査：水曜日のみ、
経鼻のみ、鎮静は対応不可）
 - 肺がん検診、大腸がん検診
- B型・C型肝炎検査
【医療生協オプション項目】
腹部超音波検査、肺年齢測定（火・水・日曜健診日のみ）
頸部・甲状腺超音波検査（火・水・日曜健診日のみ）
血圧脈波検査、ABC検診（胃がんリスク診断）
推定塩分摂取量（尿検査）、骨評価測定、前立腺がん検診
甲状腺機能検査（血液検査）

☆日曜日も健診が受けられます！

8/18・9/15・10/13・11/17・12/8

申し込み・お問い合わせは♪
コープ西大寺診療所 電話 (086)944-0088

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。先月、当院にて胃カメラを受診して下さった方が300人を超えました。胃カメラをしているのは水曜日午前中のみで、2018年5月に再導入してから1年と2か月で300名はなかなかの数だと思います。導入前は、大きな設備投資であり、不安も大きかったのですが、皆様のお役に立てているようで安心しています。スタッフも胃カメラの前処置や介助、洗浄に慣れまして、とてもスムーズに検査が行えております。当院での胃カメラの印象は、皆さんとてもきれいな胃粘膜を持たれている方が多いことです。ポリープも、ほぼ問題のない胃底腺ポリープが多いですし、ピロリ菌の除菌をされている方の割合も多いと感じます。私が着任前に、吉崎先生浪尾淑子先生が、熱心に除菌を勧めて下さったおかげだと思います。ただ、初めからピロリ菌のいない胃と、ピロリ菌がいて除菌した胃は別のもので考えますので、除菌された方も胃カメラを積極的に受けていただくことをお勧めします。



みなさん、睡眠について考えてみませんか？

生活習慣病講座開催のお知らせ

下記の日程で予定しています。ぜひご参加ください。

日時：9月28日（土）14時～16時

場 所：百花プラザ
テーマ：「高齢者の睡眠について」
講 師：岡山協立病院 武田明先生



8月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (3.17.31日) 吉崎 (10.24日)
午後 13時半～				浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～19時

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時半（木）

【夜間診】17時（月・水）

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています（予約制）



竹永みつえ市議のなんでも相談

8月28日（水）18:00～19:00

コープ西大寺診療所にて

※事前にお電話でお申し込み下さい（086）944-0088

《サロン8月の予定》

場所：診療所内ホール

ひまわり喫茶

8月5日・19日（月）

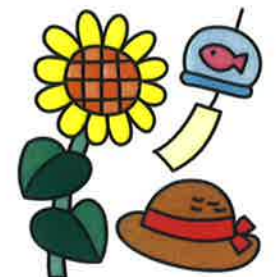
10時半～12時

新鮮野菜、コーヒーあります。

お茶の無料接待もあります。

サロン来夢来人

8月はお休みです



骨と姿勢の話・神経の話

7月25日長船公民館「おさふねふれあい学級」で講座がありました。

テーマは「骨と姿勢の話・神経の話」です。

講座が始まる前“ほね・こわーい”なんて言うような声も聞こえてきました。



始めに、子どもの骨の数、大人の骨の数のクイズに始まり、子ども、大人の骨のレントゲン画像をみて、お話をしました。次に骨の生

まれ変わりについて話し、骨粗鬆症のレントゲン画像をみて、悪い姿勢が様々な症状を起こし、いつの間にか骨折も起こる事。

骨盤・背骨・肩甲骨をうごかす体操をして一旦リセット。神経は脳から脊髄を通して枝分かれして身体の隅々まで行っていること。

神経は運動神経・感覚神経・自律神経があり特に自律神経は内臓にはりめぐらされ生命を維持していること。

感覚神経、運動神経の実験！横の方と手をつないで端の人が隣のひとの手を握ったら握られた人は次の人の手を握る。列の最後の方は手を握られたら手を上げる。こんな実験もしました。ゲームのように神経を実感していただけたのではないのでしょうか？

よろしくお願ひします

健康まちづくりセンターに異動してきました荒井浩子です。担当は瀬戸内エリアですが出身が備前、懐かしい風景です。前職がケアマネなので介護の事を特に取り組みたいと思っております。宜しくお願いします。



瀬戸内プロジェクト健康チェック



牛窓からフェリーに乗って前島へ健康チェックに行ってきました。37人という大盛況ぶり年代は30代の女性が多かったです。

健康な方がほとんどでしたが、家事育児で手いっぱい自分のことは後回しというお母さんが何人かおられました。よくウォーキングすることをオススメされますが、なかなか時間も確保しにくいものです。そこで私がオススメしたのは、段差を利用した踏み台昇降運動です。ウォーキングよりも消費カロリーが多くダイエットに効果的と言われています。参加されたお母さんは少しの時間でも、やってみますと笑顔で帰られました。

時間がない動き盛りの世代の健康保持は今後も課題だなと感じられた一日でした。



自分に優しくすることを

忘れないようにしましょう

先日、子供の頃に見ていた赤塚不二夫の「天才バカボン」に谷川俊太郎が詩を寄せたことを知りました。語り手はバカボンのパパです。

「心(本当の自分)と頭(日常の自分)」

自分ト フタリツキリデ 暮ラスノダ
自分ノパンツハ 自分デ洗ウノダ
自分ハ 自分ヲ尊敬シテイルカラ
ソレクライ ナンデモナイノダ

自分ガニコニコスレバ
自分モ嬉シクナツテ ニコニコスルノダ
自分ガ怒ルト 自分ハコワクナルノデ
スゲニ自分ト仲直リスルノダ
自分ハツツモ傷ツキヤスイカラ
自分ハ自分ニ優シクスルノダ

自分ノ言ウコトサエ キイテイレバ
自分ハ 自分ヲ失ウコトハナイ
自分ハ自分ガ 好キデ好キデ タマラナイ
自分ノタメナラ 生命モ惜シクナイ

ソレホド自分ハ スバラシイノダ

7月16日に政府が自殺対策白書を発表しました。未成年の自殺死亡率が統計開始以来、最悪となりました。忙しい時やつらい時、自分に優しくすることを忘れないようにしましょう。自分は素晴らしいと心から認め、惜しみなくほめましょう。

言霊の薬 どうでしたか？



今月のうた
風鈴の
ちりんちりんと
夢心地
田植え終え
水面に写る
大自然
春房