

2019年9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

健診は受けられましたか？ 特定健診岡山市がん検診ご案内

過ごしやすい季節となってきました。
もう健康診断は受けられましたか？
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・カメラ検査）
肺がん検診、大腸がん検診
- B型・C型肝炎検査

日曜日健診予定：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。9月になりまして、私が西大寺診療所に正式に着任してから2年になります。個人的な感想は、「まだ2年ですか、もう10年くらい勤務してないですか」という感じですか。おそらく、日々外来、往診、内視鏡など、密度の濃い時間を過ごしているのもそう感じるのかもしれませんが、当院には以前からときどき外来の応援や胃カメラに來させてもらっておりましたが、所長として着任するとは当時は夢にも思っておりませんでした。着任してからの印象は、スタッフがすごくしっかりしている診療所だと思います。朝の朝礼では、前日の往診の報告、本日の外来の確認、夜間の御連絡の報告、入院退院の確認など、病院では困難な、きめ細かいチェックがなされます。大切なことは皆で共有し、学習会の機会も多いです。これからも良い習慣を引き継いでいき、さらに発展していきたいと考えておりますので、よろしくお願ひいたします。



9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 (5.19. 26日)	吉崎	西野 (14.28日) 吉崎 (7.21日)
午後 13時半～				浪尾 (5.19. 26日)		
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）



《サロン9月の予定》

場所：診療所内ホール

ひまわり喫茶

9月2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

9月20日（金）12時～

「おはぎの食事会 会費：400円

※お手伝いの方は10時半頃 集合です。

ご都合のいい人はよろしくお願ひします。



竹永みつえ市議のなんでも相談

9月25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

水道工事のともなう交通規制のお知らせ

岡山市水道局による水道管布設工事の施工が始まります。

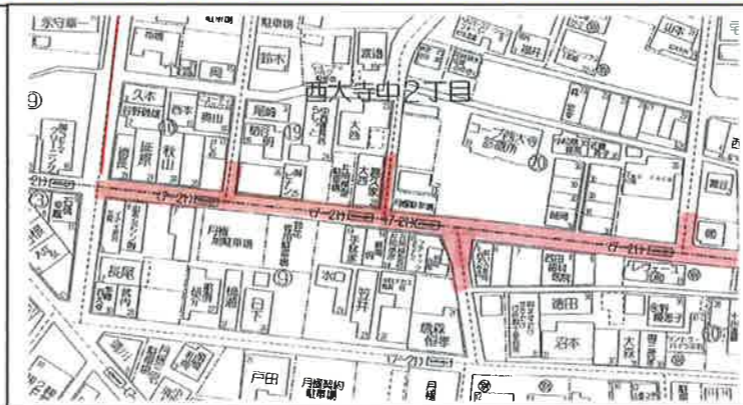
診療所前の道路が対象です。西側コヤマクリーニング前から始まり、中国銀行へ抜ける東側に向かう行程です。

期間：2019年9月2日（月）から2019年12月24日（火）

時間：午前9時から午後5時まで

交通規制時には、交通誘導員の方が誘導して下さいます。

皆様、ご迷惑をおかけしますが、御協力ください。



みなさん、最近よく眠れていますか？

生活習慣病講座開催のお知らせ

日時：9月28日(土) 14時30分～16時

※開始時間が変更となっています。

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

” 4年ぶりの歌う会 ”

2019年8月2日ケアハウスあかねでピアノ伴奏に合わせて、りんごの歌、幸せなら手をたたこう、ふるさと、青い山脈、四季の歌、星かげのワルツ、見上げてごらん夜の星を、など10曲以上をなつかしく、楽しく歌いました。又、12月のクリスマスの時期に歌う会をしましょうと話しました。ケアハウスの歌の好きな方16人と雄神支部の仲間達6人で楽しく歌とちょっとしたストレッチ体操もして肩足等少し動かせました。



揚羽蝶
ゆれる花びら
しがみつき
春房

草を取る
一心不乱の
日課かな
春房

今月のうた

今回は、「お薬の袋=薬袋(やくたい)」について説明します。

薬局では、お薬を飲み方ごとに袋に入れて渡すことが一般的です。実は、薬袋に入れて薬を渡すことは、法律で義務付けられているのです。さらに、薬袋に記載しなければいけない事項も決まっています。患者さんのお名前はもちろんですが、薬局の名前や住所、調剤した薬剤師の氏名、調剤年月日、薬の飲み方や量…なども必ず記載しなければなりません。

どこの薬局の薬袋も必要事項を記載しているはずですが、「毎回同じだから、袋はいらない」という方や、「全部1袋に入れてほしい」という方、「古い袋を持ってきた。もったいないからこれに入れてほしい」と言ってくる方もいらっしゃいます。

しかし、これらは厳密に言えば「法律違反」になります。

以前は、節約のために薬袋の再利用をお願いする薬局もあったかもしれませんが。

しかし、今の時代、薬袋は手書きでなく印刷機から自動的に印刷されますし、薬袋の確認が正しい調剤の確認にもなります。

薬局でもらった袋ごと、薬を保管していただくことで、

古い薬と新しい薬が混ざるのを防ぐこともできます。

薬袋に書かれていることをもう一度確認してみましょう。



8/23 骨と姿勢のはなし、神経のはなしで円城寺公開堂にて出向きました。

骨の数クイズでは、全員大人になると骨の数は増えると手が上がりました…が、実は…残念！ 生まれたとき305～350個 大人206個 100個もへってしまうんですね！ さあなぜか？ 子どもの骨、大人の骨のレントゲン写真を見ましょう。では年をとると骨はどうなっていくのでしょうか？

そもそも骨の働きってなに？

身体を支え、カルシウムを貯蔵し、脳・肺・心臓・を保護、血液をつくってくれる。

骨がちゃんと働かないと大変なことになってしまいます。では骨が少しでもしっかりするように骨を動かす運動をしましょう。骨盤・背骨・肩甲骨を動かして良い姿勢になりましょう。姿勢が良いと、いつの間にか骨折の予防、神経の流れも血液の流れも良くなります。

背骨のゆがみを正して、健康でいましょうね♡

