

2019年10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



リニューアルに向けて翔べ！ コープ西大寺診療所まつり 11月23日(土・祝)10時～12時30分 コープ西大寺診療所にて



おいしいもの 盛りだくさん！
バザーもたっぷり！
踊り、歌、福引きもあるよ！
空くじなし！
皆様 お誘い合わせのうえ
お越しください！

インフルエンザの季節が来る前に… インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザの予防接種を診療所で行います。

10月15日(火) から開始します

ので、申し込みをされる方、詳細は西大寺診療所受付まで
お声かけください。

もう、健診はお済みでしょうか？

～自治体健診12月まで～

特定健診(40～74歳)、後期高齢者健診(75歳以上)
胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス検査
日曜日健診(日程:11/17・12/8) ※すべて予約制です

○ご相談・申し込みは944-0088 へ

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。10月になり、比較的涼しくなり過ごしやすくなりましたね。自分は暑さが苦手なので助かります。ところで10月は神無月「かなつき」といわれています。諸説ありますが、これは10月になると日本全国の八百万の神様が、会議に出席するためにそれぞれの地域を留守にするためだそうです。会議のため、神様が集まる島根県出雲市では、10月を神在月「かみありつき」と言うそうです。会議の会場は出雲大社で、現在では縁結びの神様で有名です。では神無月の間、近くの神社に参拝しても意味はないのかと思いますが、ちゃんと「留守神様」がいらっしゃるので問題ないそうです。私は若いころに出雲市にある病院に勤務したことがあります。出雲市は山陰でも比較的穏やかな気候で、過ごしやすい町でした。大きな病院に勤務していたのでなかなか大変でしたが、その時の経験が今の診療にも役立っていると思います。



今月の写真
研修医本郷先生と
診療所運営委員会メンバー



春房

今月のうた
何処より
客の顔して
ちろろかな
稲穂波
希望運びて
さやさやと

10月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎 (1.8.22. 29日)	吉崎 (2.9.23. 30日) 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	西野 (18日) 吉崎 (4.11. 25日)	西野 (12.19日) 吉崎 (5.26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)



《サロン10月の予定》

場所：診療所内ホール

ひまわり喫茶

10月21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

10月18日(金)12時～
「お寿司の食事会」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

10月23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

お世話になりました

研修医 本郷匡一

2019年9月1日から30日までの1ヶ月間、地域医療研修でお世話になりました。診療所のスタッフの皆様や地域住民の方々は温かい方ばかりで、とても楽しく充実した1ヶ月でした。

訪問診療などを通して、普段勤務している病院では見る機会の少ない医療の面を知ることができました。患者さん毎に異なる生活環境で、環境に応じたサービスが整えられ、患者さんが穏やかに施設や在宅で療養されている姿を見ることができました。私は日本ではまだ数少ないリハビリテーション医を目指しております。今後ますます高齢化が進んでいく中で、「単に長生きする」だけでなく、「健康に長生きする」ことが重要になってくると思います。この「健康寿命を延ばす」カギとなるのが、リハビリテーション医療です。

将来、リハビリテーションを通して、西大寺地区のような場所で地域医療にも関わることが出来れば幸いです。



130人が集合 東区エリア組合員集會に参加して

「ppk. 88 ユニット」の方が「娘よ」岡山弁で歌ってくれ楽しかったです。和田医療生協専務理事より2019年度67年目の強化月間の訴えがありました。

講演では「認知症の人との関わり方「岡山協立病院認知症ケアチーム」江田あいさん。認知機能が何らかの脳の障害により持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態と話され、回復は出来ない、覚えられない、思い出せない、時間・場所・人がわからない、言葉や生活用品を正しく使用できないなどのお話がありました。全国に1200万人達の認知症を正しく理解し、人や家族を暖かく見守るサポーターになることや、認知症の危険因子中年期の高血圧、糖尿病、肥満、うつ病へ注意し、気持ちよい程度の運動、楽しく遊ぶ、食事はバランスよくとろうなど、生きているだけで丸儲けという生活をしよう！最後はスッキリはれば体操で終了しました。

お世話になりました

研修医 松葉樹梨

5月から9月までの毎週木曜日に西野先生の訪問診療に同行させていただきました。学生の頃から訪問診療には興味があって、別の診療所で訪問診療に同行させていただく機会がありましたが、その時と違うのは、施設へ入所されている患者さんが多かったという点です。施設では患者さんはどんな風に過ごしているのだろうか、施設は自宅と違ってスタッフがいるけどどう関わっているのだろうか、など様々なことを疑問に思いながら研修させていただき、多くのことを学ばせていただきました。また来年度、地域研修でお世話になるとは思いますが、その時はどうぞよろしくお願い致します。ありがとうございました。

健康で長生きするために良かった 瀬戸内エリア組合員集會

9月7日(土)10時より長船町公民館に於いて組合員70名、来賓6名で瀬戸内エリア組合員集會が開催されました。健康まちづくりセンターの田中課長より2019強化月間について医療生協のこれまでの歴史を交えながらホット ほっと月間であり、出資金、組合員増やしの重要性を話されました。

講演ではコープ倉田歯科、吉富医師の訪問歯科についてのお話でした。病気の進行を抑えて生活の向上と最後まで自分の口で食べられるために一般治療と口腔ケアがあり、中でも病気と密接に関係する口腔ケアがいかに大切であるわかりました。診療、口腔リハビリテーション、ケアの三本柱で成り立っています。実際に口腔ケアで元気になられた高齢者の姿を見て実感しました。ケアすることは誤嚥性肺炎を予防する事が出来ます。又、数々の関連する病気を減らす事も出来ます。大いに気をつけ皆さん歯科に行きましょう！

訪問歯科診療は寝たきり、病気で退院不可能な方達のためにあり、瀬戸内エリアでは瀬戸内市役所範囲内まで可能と聞きました。必要な方にはお知らせ致します！

今回のお話は健康で長生きするためにとても良かったと思います。発表では邑久東の方が地域と密接に活動されている様子を知り、「地域での毛細血管は健在です」が印象的でした。

最後に18歳と81歳の違いとは？を皆で読み上げ「青い山脈」を歌って有意義な組合員集會の閉会となりました。

工場見学へ行きました 山南支部



9月4日(水)和気ヤクルト工場に行きました。近代的な設備に感動しました。お昼は「豊川」にてランチをして話がはずみ時間を忘れる楽しいひと時を過ごしました。

「オリゴワン」って知っていますか。



「オリゴワン」は、食生活の乱れや運動不足、加齢などによって、おなかの調子が整わないことの多い現代人の腸内環境を整えることを目的に、1990年、世の中に登場しました。オリゴワンに使われている乳糖果糖オリゴ糖は、乳糖と砂糖を原料につくられた、機能性オリゴ糖です。また、胃や小腸で分解されにくく、大腸までそのまま届く乳糖果糖オリゴ糖です。乳糖果糖オリゴ糖は、もともと腸内に棲んでいるビフィズス菌のエサになって腸内のビフィズス菌を増やし、自然に腸内環境を整えます。乳糖果糖オリゴ糖は、ビフィズス菌を増やす事によって血液中にインドールやアンモニア等をはじめとする有害な物質を産生する腸内細菌の増殖を抑え、微細な毛細血管が集まる腎臓のダメージを低減するとして、腎臓病の食事療法においてもその効能が期待されつつあります。

ぽっこりお腹もスッキリ。「オリゴワン」で、毎日快調！お腹の調子がよくないと、カラダも気持ちも重くなりがちです。どうもすっきりしない、便秘も気になる。太ったわけでもないのにパンツやスカートをはくと、ぽっこりが気になる。そんなことはありませんか？「オリゴワン」は、薬局でも販売しています。