

# 2019年12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

## リニューアルにむけて 翔べ！

### 第26回コープ西大寺診療所まつり



11月23日、晴天のもと診療所駐車場にて行いました。ステージではキッズヒップホップダンスや傘踊りなどパフォーマンス、診療所内では健康チェックやお楽しみくじ、駐車場内では大好評のバザー出店と盛りだくさんでした。コープ西大寺診療所は26周年を迎え、さらなるステージへ！もっと多くの方に診療所を知ってもらうために！健康をまもる取り組みを行います。これからも応援よろしくお願いします。

# 所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。2017年12月から始まったこのコーナーも、早いもので2年間継続しております。このコーナーが始まったきっかけは、医療生協の理事研修会での事でした。今後の医療生協をどうするかという議題で、テーブルで話し合いをしていました。その時に私は、「知り合いのセールスの方は、個人の新聞を発行され、ときどき郵送されている、そういうことをしたらどうか」と提案しました。すかさず同じテーブルの理事さんが、「先生もそういうことをしたらいいじゃないですか」と言われ、常務から「先生、墓穴を掘りましたね」とどめをさされ、このコーナーが始まることになりました。繁田事務長に「所長の小部屋」と素敵な名前をつけてもらい、現在もなんとか続いております。

先月末、訪問診療で有名な「つばさクリニック」の中村幸伸理事長が当診療所に来られ、往診に同行されました。実は私と中村理事長は大学の同級生で、6年間机を共にしました。昔の同級生と会うとやはりホッと、一緒に医療活動について話ができて良かったです。

師走になり、なにかと気ぜわしくなりますが、今後も当診療所をよろしくお願い申し上げます。



## 12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 (7.21日)  吉崎 (14.28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12月の予定》

場所：診療所内ホール

### ひまわり喫茶

12月9.23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

12月20日（金）13時30分～  
「クリスマス会」会費：400円  
※お手伝いの方は13時頃 集合です。  
ご都合のいい人はよろしくお願いします。



## 竹永みつえ市議のなんでも相談

12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

## 11月15日 患者会(友遊会)旅行

今年は瀬戸内マリンホテルへ15名で行きました。

最高のお天気で食事のあとは、散策したり温泉に入ったりカラオケでもりあがったり楽しい一日でした。

患者会は随時会員募集しています。

この記事を見られた方、会員になりませんか？



## 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（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(日程:12/15)

※すべて予約制です

○ご相談・申し込みは**944-0088**へ



## インフルエンザワクチン予防接種受付中

予約不要です。受付にてお申込みください。

診察前に受付で問診票を記入し検温、Drの診察、指示を貰って接種します。接種後は副作用判定のため30分間様子を見させていただきます。



## 瀬戸内市エリアウォーキング大会

11/16(水)快晴、雲一つない秋晴れの下、長船町4名、邑久町5名、牛窓町8名、総勢17名の会員の皆さんとオリーブ園一帯を散策しました。たわわに実をつけたオリーブの木々の間を、おしゃべりしながら歩くこと約1時間半、歩数にして47000歩あまり。日本のエーゲ海の景色を堪能しながら皆さんと一緒に食べたお弁当の美味しかったこと。

災害に遭われた地区の方々の方が、頭をよぎりました。私たちはこの良き地域に生かされている事に感謝しなければいけない本当に平和で幸せな一日でした。



## 山南支部 料理教室

11/18(月)クッキングサロンを交流プラザで行いました。

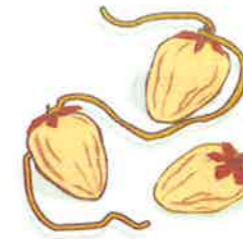
今回のメニューは皆で話あって、カレーライス・野菜サラダ。

デザートは杏仁豆腐。

それぞれ一人前以上の量でしたが、みんな

ペロリ食べて、あっと言う間の楽しい時間を過ごしました。

次回はなにチャレンジしようかな・・・



春房

煌々と  
孤独を秘めて  
夕月夜

母恩ぶ  
軒に干し柿  
連なりて

## 糖尿病のお薬

今年の秋も柿が美味しかったですね。

というわけで、今回は糖尿病のお薬の話します。糖尿病治療の基本は食事療法と運動療法です。先生の指導のもと、食事療法と運動療法を続けても目標の血糖コントロールを達成できない場合には薬物療法を行います。薬物療法中も食事療法と運動療法は継続しないとイケません。

糖尿病のお薬には、大きく分けて「飲み薬」と「注射薬」があります。先生は、患者さんの状態や生活習慣の様子などをみてお薬を決定します。



もう少し詳しく言うと以下のようになります。

「飲み薬」はさらに3種類に分けられます。「①インスリンの分泌を促すお薬」、「②インスリンの働きを高めるお薬」、「③糖排泄を促す・糖吸収を遅らせるお薬」です。

さらに、①には、「スルホニル尿素薬」、「速効型インスリン分泌促進薬」、「DPP-4阻害薬」があります。それぞれ服用のタイミングが違ったりします。

②には、「ビッグアニド薬」と「チアソリジン薬」があります。

③には、尿中への糖排泄を促す「SGLT2阻害薬」、糖吸収を遅らせる「 $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬」とがあります。

「注射薬」には、「インスリン製剤」と「GLP-1受容体作動薬」があります。

多かったですね。お疲れさまです。もし、興味があってもっと知りたいなと思ったらお気軽に薬剤師にお尋ねください。