

# 2020年4月 西大寺診療所 たよひ



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

## 所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。

4月になり、新しい年度がはじまりました。

当診療所の今年度の目標は、さまざまな理由で困難に  
直面されている患者様、御家族に対して、  
十分な対応が出来る診療所。

他病院やクリニック、施設などに頼りにされ、  
信用される診療所。

職員にとっても自分の個性やスキルの活かせる診療所。  
などです。

なかなか大変な目標と思いますが、なるべく高いレベルを目標  
指して行きたいと思っています。

さて、年度はじめですが、「年度初め」と  
「年度始め」、どちらが正解でしょうか？  
これは「初め」と「始め」の意味の違いが  
大切です。

「初め」はものごとの最初や、ある期間の早い  
段階を意味し、「始め」はものごとが起こったり  
することを意味します。簡略化すれば、  
「初め」＝最初、「始め」＝開始  
と考えればわかりやすそうです。

と言うわけで、「年度始め」が正解です。  
今年度も、当診療所は職員一同頑張っ  
ていきますので、よろしくお願いいたします。



## 2018年5月から開始した 胃部内視鏡検査 500人目を迎えました。

3/18花束を渡された患者さんは「何かおこったの!？」  
という感じ。西野所長より説明を受け、検査終了後の緊張  
した顔に大きな笑顔が広がりました。  
地域で組合員活動をされている方でしたので、より一層  
喜んでくださいました。

『小さな内視鏡が大きな安心のお手伝い 安全で確実な  
内視鏡検査を目指しています』の導入した内視鏡機器の  
キャッチコピーに負けないよう、これからも診療所でも  
取り組んでいきたいと思えます。



西大寺診療所 3人の先生と根本師長

♪ 4月からもよろしくお願ひします♪

## 4月診療予定表

|             | 月                         | 火                         | 水                              | 木        | 金  | 土                               |
|-------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------|----|---------------------------------|
| 午前<br>9時～   | 西野<br>吉崎<br>(6.20.<br>27) | 西野<br>吉崎<br>(7.21.<br>28) | 吉崎<br>内視鏡<br>(1.15.22)<br>(西野) | 西野<br>浪尾 | 吉崎 | 吉崎<br>(4.18日)<br>西野<br>(11.25日) |
| 午後<br>13時半～ |                           |                           |                                | 浪尾       |    |                                 |
| 夜間<br>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）

※吉崎外来：4/11～4/14 休診  
時間内で行っています（予約制）



## 《診療所4月の予定》

場所：診療所内ホール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため  
以下の行事は中止です。ご了承ください。

ひまわり喫茶

サロン来夢来人

運動療法

ロコモ教室

## 竹永みつえ市議のなんでも相談(予定)

4月 22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

## 西大寺診療所で4年間お世話になり、3月で定年退職を迎えることになりました！看護師の白石です

まさか皆様の前で勉強会のために、話しをする立場になるとは思っていませんでした。自分のための勉強にもなり大きな経験になったと思います。

班会や講座に来ていただいた患者さんから「白石さん、このあいだはありがとうございました。良かったわ」のお声をいただいたときはとってもうれしかったです。こちらこそ、ありがとうございました。



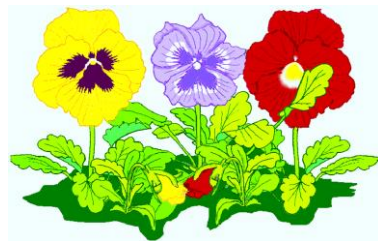
## 診療所だよりで班会を！

3月は多くの班会が、コロナウィルスの影響で中止となってしまいました。今回は、3月末で退職された白石看護師講師の班会を体験してみてください。

### 班会のテーマは「免疫」

まず免疫とは、免疫の仕組み、免疫細胞のできる場所、リンパ球、リンパ管、大切な免疫機関、小腸の働き、ワクチンと免疫の話、ウィルスのサイズイメージ、マスクの着用の意味、などなどお話し、結局自己免疫力を高めることが大切！

- 3食きちんと食べる
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- ストレスをためない
- 禁煙
- 快便



感染を防御すること

- ◆ 手洗い
- ◆ 口、鼻、目をできるだけ触らない



春房

いぬふぐり

すっぱり包んで

畑の岸

初音聞く

待ちに待ちたる

風誘ふ

今月の俳句

## 今年も大好評の女性チームによる 乳がん検診を行います



5/25(月) 13:30~15:30

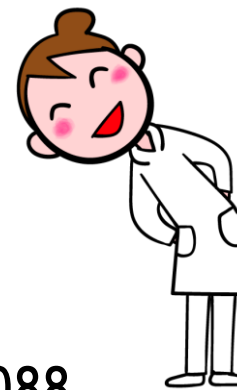
コープ西大寺診療所にて

### 乳がん検診メニュー

(乳房視触診+乳腺超音波検査)  
医療生協組合員料金 ¥3850  
一般料金 ¥5610(当日加入もOK)

予約制です  
お電話おまちしています

TEL:086-944-0088



## 「咳エチケット」を知っていますか。

「咳エチケット」という言葉をよく耳にしませんか。新型コロナウイルスやインフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

特に診療所、病院、電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。



### 「3つの正しい咳エチケット方法」

があるので、いずれかを実践しましょう。

1. マスクを着用する。
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
3. 上着の内側や袖（そで）で覆う。

### 「やってはいけない悪い事例」

1. 咳やくしゃみを手でおさえる。

咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

2. 何もせずに咳やくしゃみをする。

咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。