

2020年8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。8月になりましたが、今年の夏は例年とは違う印象です。まず今年は梅雨が長かったですね。こんなに梅雨明けが遅れたことは今までなかったように思います。

梅雨には梅の字があります。梅といえば日本では早春のイメージですが、なぜか初夏の長雨の時期の漢字に用いられています。これは梅雨という言葉はもともと中国から日本に入ってきた言葉だからです。長江では6月ごろに梅の実が熟するのでそのころの長雨を梅雨(ばいう)と呼んでました。日本では雨で葉っぱに水滴が溜まり、「露」というイメージで、江戸時代ごろから梅雨(つゆ)と呼びだしたそうです。

昔は梅雨の雨はシトシトと降り、風情有りましたが、最近はスコールのように激しく降りますね。

また、新型コロナウイルス感染症が再燃してきております。その影響で、例年の夏に比べると、街中で人々を見かけることが少なく、以前より活気に乏しい印象です。

病院や診療所での委員会やイベントも縮小傾向が続いております。今年も猛暑になると予想されております。みなさんもぜひ熱中症対策をしっかりされ、コロナにも注意しながら暑い夏を乗り切りましょう。



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

☆日曜日も健診が受けられます！

・8/9・9/20・10/11・11/22・12/13

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

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、診療所へお越しの方には下記をお願いしております。ご協力よろしく申し上げます。

○診療所へ出入りの際は正面玄関にある消毒液で手指消毒をお願いします。

○マスクの着用にご協力ください。マスクをお持ちいただくようお願いします。

○受付で、体温を測定させていただきます。

なお、発熱・せき・息切れなど新型コロナウイルス感染症症状が疑われる方は、来られる前に診療所へお電話（086-944-0088）でご相談ください。

8月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 (3.17. 24日) 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (1.15.29日) 吉崎 (8.22日)
午後 13時半～				浪尾		
夜間 17時～	西野 (3.17. 24日)		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）

お知らせ：8/31（月）夜間診療は休診させていただきます。

ご了承ください。



《診療所8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 ・ 口コミ教室

竹永みつえ市議のなんでも相談

コープ西大寺診療所での相談は当面中止させていただきます。

ご依頼ある方は、(086) 944-0088 まで。追ってご連絡いたします。





地域からは組合員さんの応援メッセージを頂き、職員は元気をもらっています。
 組合員ホールが利用できない今、診療所運営委員会は近所の西大寺コミュニティハウスをお借りして開催。班会や健康チェックへの参加もはじめ、地域での健康づくりのお手伝いも再開しました！

7月の診療所活動の様子

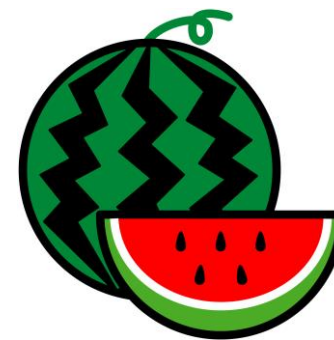


7/22 コープ西大寺診療所運営委員会
 訪問診療の途中に、西野所長も合流。久しぶりみんなで記念写真！



7/7 開成支部での健康チェック

スイカの効果



今年は子供たちの夏休みがとても短くなったりして異常ですが、蝉が鳴く中でスイカを食べる風景は例年と変わらないものですね。

ところで、スイカにはたくさん水分が含まれています。漢方では、体内の熱を冷まし、のどの湯さをとるので、口内炎や発熱後の水分補給によいとされています。熱中症などにおすすめです。

スイカの栄養成分はカリウム、糖質、ビタミン A、C、B1、B2、β-カロテン、リコピン、シトルリン等が含まれています。カリウムには利尿作用や疲労回復作用が知られており暑さによる夏バテに有効とされています。スーパーでよく見かける赤肉スイカにはβ-カロテンやリコピンといった色素があり、



抗酸化作用、老化、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの予防にも効果があると言われています。

さらに、皮の部分(白いところ)に多く含まれているシトルリンには血管拡張作用があり、血流量を増加させる働きがあり疲労回復、利尿作用、むくみ解消などに期待されます。けれども、血圧や腎臓などに疾患がある場合には注意をする必要があります。

また、「糖尿病食事療法のための食物交換表」では、スイカ 200g[皮、芯を含んだ目方 330g]が1単位=80キロカロリーと記載があるので、食べ過ぎには注意しましょう。