

# 2020年9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。9月になりましたが引き続き暑い日々が続いております。訪問診療に出かける時に、ペットボトルごと凍らせたお茶を持って出陣！するのですが、ものの1時間ですべて溶けてしまいます。移動の車のなかでも暑さで少しボーッとすることもあります。「往診」というと、雪の中を黒かばんを持った白衣の医師が自転車を漕いで先方に向かい、いろいろの側で腕組みしながら付き添っている。というのが私的な昭和的なイメージですが、時代が変わっても負荷はあまり変わらないのかもしれない。

子供のころは、夏でも家の中ならクーラーを使わなくても過ごせていた記憶がありますが、近年はあまりに暑すぎると思います。どうしてこんなに暑くなったのでしょうか。地球温暖化や排ガスによる二酸化炭素、ヒートアイランド現象など、いろいろな説がありますが、はっきりとした原因はわからないのではないのでしょうか。

熱中症の初期症状は軽いめまいや立ちくらみ、嘔気などであり、わかりにくいことが多いです。御高齢になると、暑いと感じるセンサーが弱くなり、自己判断が遅れがちになります。なるべくクーラーをつけ、毎日決まった時刻にお茶を飲むなどして、熱中症対策をしてください。



## 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

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：9/20・10/11・11/22・12/13  
申し込み・お問い合わせは♪  
(086)944-0088まで

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。

### 来院の皆さまへ

院内ではマスクを  
着用してください



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。

## 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	吉崎	西野 (12.26日) 吉崎 (5.19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）



## 《診療所9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

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。



## 5か月ぶりの班会

長船のぞみ班

コロナのために5か月ぶりの班会、西大寺診療所から根木さんに来て頂き2時間、認知症の話と予防、対策について聞きました。資料がとても詳しく説明も理解でき、アルツハイマー型は約10年位の経過期間があり小さなサインを見逃さず早急に受診、治療が大切、人間として尊重する事と大事な事を教わりました。人と会い話し考える事が一番の予防、これは班会ではないかと皆納得、班会で出資金もするのが定例、みんなで頑張ろうと思いました。乳がん検診の予約も5名して頂き、楽しくいい班会でした。ありがとうございました。



## 神経痛についてのお話を聞きました

船戸班



新型コロナウイルス感染が急増中に班会をと思いましたが、班の皆さんは、気持ちよく集まってくださり、班会を開くことができました。西大寺診療所の小柳看護師さんに、神経と神経痛の話をして頂きました。

神経は全身に網の目状に中枢・末梢・感覚・運動・自律神経とあらゆる神経が体中に広がっていることを聞きました。神経痛は病気ではなく種類があり、①神経を圧迫して生じるもの②後遺症で生じるもの③原因不明で生じるなどの症状の1つであること。よく聞くのが帯状疱疹後神経痛はお腹から背中にかけてズキズキ・ビリビリと痛むこんな状態。特に三叉神経痛の話では、左右に一对あり、それぞれ顔面の半分の感覚をつかさどっている神経で、この神経が刺激されることで送られた情報が「痛み」として伝わって、おでこ・ほほ・あご・目・口など顔全体にいろいろな症状がでるようです。人はどこが悪くても困る、健康であることが第一とつくづく思った班会でした。

## ヨウ素系うがい薬（「ポビドンヨード」成分を含む

## うがい薬）と新型コロナウイルス感染症について



8月4日、吉村知事が記者会見で、新型コロナウイルスに効果があるなどとしてヨウ素系うがい薬の使用を呼びかけました。8月末現在での事実を正しく知って、不必要なヨウ素系うがい薬の使用を控えていただきたいと思います。

【研究で明らかとなったこと】 ホテル宿泊療養されている新型コロナウイルス感染症患者を対象に、ヨウ素系うがい薬で、1日4回、4日間うがいをする、唾液中のウイルス量が減ることが確認されたというものです。

【まだ分かっていないこと】 ヨウ素系うがい薬を使用することで、唾液中の新型コロナウイルスのウイルス量は減っても、それが確実に感染拡大を防止することは証明されていません。また、そのことで新型コロナウイルス感染症の予防や重症化を防ぐことも証明されていません。

【ヨウ素系うがい薬の安全性】 一般的に、ヨウ素系うがい薬の安全性は高いですが、長期使用することで、甲状腺機能を障害させる可能性も指摘されています。また、口の中の正常な細菌も殺してしまい、粘膜も痛めることになりまますので、不必要な使用は避けていただきたいと思います。

積立増資を申し込みされた方へ、エコバックを差し上げています！  
ぜひ、増資活動にご協力ください。

カンタン  
ペンリな

### 口座振替積立増資 START▶▶

組合員、地域住民の皆さまの願いにより一層  
応えられる岡山医療生協をめざして。  
事業の発展、組織の拡大に向けた積立増資に、  
ぜひご参加ください。

大変便利な  
口座振替増資に  
ご協力ください  
※裏面の申込書をご利用ください。

お電話でのお問合せ・ご相談はこちら

岡山医療生協は  
いのちと心を大切にします。

**岡山医療生活協同組合** ☎(086)271-7841 (本部総機関)

電話受付時間/平日 8:30~17:00  
http://www.okayama-health.coop

〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

いつでも  
どこでも  
思い出したらやってみよう!  
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

## あいうべ体操

口と鼻を元気の入口に