

# 2020年10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

## 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予防接種を行います。

65歳以上の方 10/1(木)より  
65歳未満の方 10/26(月)より



・65歳未満の定期通院中の方は主治医へご相談ください。  
今年、接種対象は高校生以上となります。小児は接種できません。また、ワクチン入荷状況により対応できない事もありますので、予めご了承ください。

## 所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。新型コロナウイルス感染症の影響で、最近では医学会や他の診療所との会議をWEBで行われることが多いです。パソコンやネットに関しては詳しくないので、正直おっくうでした。しかし実際に参加してみると、意外な利点がありました。WEB学会では、発表されるスライドがパソコンに表示されるのでとても読みやすかったです。また、いままでの会場開催では壇上が遠いことがほとんどで、発表されている先生のお顔がわからないことも多かったです。しかしWebだとお顔や表情がよくわかり、より親しみを感じました。移動での時間、費用なども軽くなります。WEB会議では発言者は注目されやすいので、意見がしっかり聞けます。通常の会議ですと、場の雰囲気や流されやすいこともあります。しかしWEB会議だとより発言内容が注目され、議論も冷静に行われる印象です。気のせいかな、会議のスピードも速くなった気がします。WEB学会・会議の欠点ですが、場の雰囲気が分らない、発言した内容がどうとらえられているか肌で感じられないなどがあります。今後、WEBでの学会や会議が増えると思いますが、利点・欠点を良く把握して、有効に利用したいと思っています。



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。ご協力よろしくお願いいたします。

- 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。

### 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	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (10.24日) 吉崎 (3.17.31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10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。



## 「ためになった」班会・・・！

芥子山支部 湯原明慧

9月4日の午後1時より我が家で「高齢者のがんについて」のテーマで班会を開きました。天気予報では雨降りでしたが定刻前には天気になりました。講師は西大寺診療所看護師さんを招いて6名が参加しました。パンフレットをもとに全身の臓器べつにかかりやすい病気について説明を受けました。

「便や尿の色を良く観察すること」「乳がんは入浴時に自己チェックすること」その他、身体の間でも良く見ることなど関心を持つことが大切との事。一同納得しました。持ち寄りのお菓子をつまみながら、質問タイムには各々から聞きたいことをききました。まだ若い看護師さんでした。がしっかりと答えてもらいました。

最後に早期発見・早期治療のために「健診のお誘い」の説明もありました。そのほうが身体もふところも楽ですよ。とのことでした。来月の予定を確認して散会しました。



## 地域医療研修の4ヶ月間お世話になりました。

6月から9月の間、訪問診療研修で西野先生・吉崎先生に同行して訪問診療の体験をさせていただきました。全体を通して、病院で患者様を診察するのとは異なる雰囲気を感じ取ることができました。具体的には、病院では患者様の病気を診るのに対して訪問診療では健康で過ごされていることを確認している要素が強いと感じました。訪問診療の中で、患者様の暖かさに触れることもあれば、同時にこういった方が病院に行く必要があるとき、ほんの少しの変化に自分は気づくことができるのだろうかという不安も多少感じました。将来はこのような患者様の小さな変化にも気づくことができるようになりたいと考えるようになりました。学生の時から地域医療に興味があり、病院見学でも西大寺診療所の訪問診療に同行させていただいたので、この4ヶ月は非常に有意義で、楽しいものとなりました。また、来年度の地域医療研修でお会いできればと思います。皆様本当にありがとうございました。研修医塩路涼真



研修最終日は診療所スタッフと一緒に記念撮影

## 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：10/11・11/22・12/13

申し込み・お問い合わせは(086)944-0088

## ハーブの香りはどうですか

新しい生活様式のひとつにマスクが欠かせなくなりました。息苦しさの中、新型コロナの影響で気が滅入ってしまっていないですか。そんな時、ハーブの香りはどうですか。香りを使った自然療法にアロマセラピーがあります。吸入法やオイルによるマッサージなど色々な方法がありますが、いずれもにおいの成分が脳に直接的に作用して効果を発揮するということです。何かの香りをかいで懐かしくなったり、気持ち良くなったりした経験はありませんか。こうしたことは、においの成分が脳の記憶・情動をつかさどる部分に信号を送って起こることなのです。ティッシュやハンカチにアロマオイル(精油)を2～3滴たらしてかぐだけでも十分です。マスクにもいかがでしょう。

★消臭効果が高いハーブ★

ローズマリー、ラベンダー、ローズ

★リラックス効果のあるハーブ★

ラベンダー、レモンバーム、ジャーマンカモミール、マロウ、アニスヒソップ、キャトニップ

★元気を出したいときのハーブ★

ローズマリー、レモングラス、ペパーミント、ローズ

