

2020年11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



インフルエンザ予防接種について

今年度準備していたインフルエンザワクチンの数が終了したため、予防接種受付を終了させていただきます。

コープ西大寺診療所まつり開催について

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、開催しません。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、今年はインフルエンザの予防接種を多くの方が受けられております。病気としてのインフルエンザの歴史は古く、最古の記録では紀元前412年、医学の父と言われたヒポクラテスによって記載された説があります。その後、永きにわたり、人類とインフルエンザは戦いを繰り返して、時には大流行で多くの人命が失われました（1918年スペイン風邪5000人）。こうした経緯を経て、インフルエンザワクチンが開発され、予防接種によって事前に免疫を獲得しておく方法が開発されました。

私が小学生のころは、インフルエンザ予防接種は生徒全員に学校で行われておりました。1年生の頃は注射が怖くて痛くて泣いてしまった記憶があります。その25年後に私は医師になり、当時の保健室の先生が患者さんとして、協立病院の診察室で再会するとは不思議な巡り合わせです。ワクチンの効果を疑問視する報道が続き、1990年代には接種率が下がってきました。しかしその頃から、高齢者のインフルエンザで入院や重症化が目立つようになり、高齢者にとってインフルエンザが命に関わる感染症であるという意識が広まってきました。

インフルエンザの予防接種は、自分の「重症化を防ぐ」だけでなく、「流行の拡大を防ぐ」ことにも有効だとされています。しかし予防の第一は、手洗い・うがい・休養・栄養・睡眠など、日常生活の習慣が大切だと思います。



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。

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。

来院の皆さまへ

院内ではマスクを着用してください



11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 (5.12. 26日) 浪尾 | 吉崎 | 西野 (7.28日) 吉崎 (14.21日) |
| 午後 13時半～ | | | | 浪尾 (予約) | | |
| 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）

※休診のお知らせ 11/19（木）西野外来を休診させていただきます。ご了承ください。



《診療所 11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。



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(40～74歳)、後期高齢者健診(75歳以上)
胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス検査

※すべて予約制です

○ご相談・申し込みは**944-0088** へ

久保木トレーナーの「座ってできるストレッチ」講座

-毎日動かす事が大切-



10月19日(月)雄神コミュニティハウスにて18人参加で行いました。まず最初に足のうらの体操。右のひざの上に左足をのせ、5本のゆびをていねいに手のゆびでおさえたりのばしたり足裏を押さえられたりまげたり左、右、同じ様にしていると、足の裏がポカポカ暖かくなりました。次にイスのすわり方は、骨盤を起こす、背すじを伸び、おなかまわりが細くなる感じ、ねこ背にならない様呼吸法 鼻から3回すい、次に口から10回でゆっくりはく・・・など。

理論的に説明してもらってわかりやすい！肩甲骨を動かすのがよかった。手をねじりながら動かすと肩甲骨がよく動き肩の回りが楽になった。筋トシ、神経のとおりをよくするなど、なる程と思いました。

最後に質問のある方どうぞ！と・・・①股関節の痛み②右肩が上らない③寝てて足がつる等の質問がありました。
雄神支部(C. F.)

今年はお家で踊ろう 歌おう

ピース音頭じゃ西大寺

★*** (ピース) *** (ピース) *** (ピース) 西大寺イエ
さあさ みんなで 輪になって ソレ さあさ みんなで 輪になって

1. 風が渡るよ備前の平野
深くこうべを垂れるのは
黄金(こがね)の稲穂だけでええ
子供も大人も顔上げて
明日(あす)を夢見て歩くんじゃ
★くりかえし

2. 流れ豊かな吉井の川は
歴史刻んで流れゆく
炎に包まれて逃げてきた
人々の血流れんように
忘れちゃおえんあの戦争
★くりかえし

3. 裸ひしめく会場の祭り
姿いさまし男衆
奪い合うのは宝木じゃのうて
人のいのちにならんよに
守らにゃおえんこの平和
★くりかえし

4. 姿うるわし芥子の山が
ぼっけえ爆音とどろかせ
戦闘機飛び立ってゆく
空軍基地にならんよに
伝えにゃおえんあの戦争
★くりかえし

ピース音頭じゃ 西大寺
ソレ *手拍子

5. 夏の終わりの星空の下
さあさみんなで輪になって
永遠(とわ)の平和へ祈りこめ
歌え踊れや手をつなごう
守らにゃおえん第9条
★くりかえし
*** (ピース) *** (ピース)
*** (ピース) 西大寺イエ



みんなでピース! (新春のついでにて)



診療所まつり
今年はお休みです

低温やけどに気をつけましょう

あれだけ暑かった夏でしたが、急に涼しくなりました。涼しいならいいですが、寒くなると今度は暖房器具が欠かせない季節です。

携帯用カイロや湯たんぽ・こたつ・ホットカーペット等。ここで、注意したいのが「低温やけど」です。基本的には、『長時間同じ部分に暖房器具を触れさせないこと』、『熱源に直接触れないこと』、『睡眠中は暖房器具を使用しないこと』が予防として大切です。

『温かくて快適』と感じる温度でも、体の同じ部分に長時間触れると、皮膚は熱によるダメージを受けます。例えば、44℃で6時間、46℃では1時間半、50℃なら3分間で“低温やけど”の危険性が高まります。“低温やけど”は、ジワジワと低い温度で皮膚の深部にまで浸透します。そのため、熱さや痛みを感じにくく、気がついた時には『重症のやけど』になっているケースが多く見られます。重症になると、皮膚細胞の一部が壊死を起こす「Ⅲ度(皮膚全層熱傷)」の段階にまでやけどが悪化し、治療に1か月以上かかるほか、痕が残ってしまうこともあります。“ヒリヒリ感”や“赤み”等の初期症状を感じたら、早めに病院を受診しましょう。

