

2021年3月 西大寺診療所 だより

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。先月、協立病院で研修医の訪問診療報告会がありました。今のご時世ですのでWeb方式でした。研修医は協立病院で発表し、わたしたちは西大寺診療所で視聴し、応援しました。

当院で地域医療研修をされた2名の研修医が発表されました。二人とも地域の診療所の行う医療について、とてもよく研修してくれたのがよくわかり、診療所のスタッフはみんな感激しました。一人の研修医は西大寺診療所や西大寺地域の特色などを発表されました。今までの発表とは少し傾向の異なる、とても良い発表でした。医療生協のほかの診療所での研修の様子もよくわかり、とても良い報告会でした。

若い医師にさまざまな研修をしてもらうことは後進の育成としてとても大切です。研修医はまずは病院で診断や治療の勉強をしっかりすることが大切です。それに加えて、早い段階で患者さんの背景や生活状況の把握、診療所の医療を経験することも重要だと思います。医師としての視野が広がります。診療所としても、フレッシュな若手が研修に来られると通常よりもさらに活気が出て、いわゆるWin-Winの関係になります。来年度もおそらく当院に研修医が地域医療研修に来られると思います。そのときは皆様もご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



2021 抱負の1枚 ～西大寺支部(2020.7.4)



「2020年の平和行進は、メッセージボードに書いて参加しました」

発熱したときの受診時のお願い

コロナ感染症について、不安や不便を感じておられませんでしょうか？これから気温が下がっていくと、例年、風邪やインフルエンザに感染する方が増えてきます。定期受診の患者さまと、発熱など感染症の患者さまが混在してしまうと、診療所内での感染を引き起こす危険性があります。つきましては、皆さまやご家族が**発熱の症状がある場合**は下記の手順にてお願いいたします。

1. **直接こないで、**
まず電話(086-944-0088)をしてください。
2. 電話で看護師が問診します。(熱の状況、他に症状ないか、周囲に同じ症状がでていないかなど)
3. 結果を医師に報告して、来院の時間を決めます。
4. 看護師から電話で来院時の説明をします。
5. **来院したら、電話をしてください。**
6. **専用入口**にご案内します。準備ができるまで**外で待機**していただきます。(自家用車でおいでの際はお車でお待ちください)以上、お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

3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 (13.27日) 吉崎 (6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)



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をしております。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いたします。
- 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



虹の意見箱より

(ご意見・ご要望)

付き添いでは何度も来てお世話になっていますが、自身では初受診でした。気づいたことすみません。

- ① 体重は着衣、靴ありで-500gは何故？朝、家では41.8kg → 44.4kg
冬は考えるべきでは？
- ② 問診後、採血までの待ち時間が長過ぎ
- ③ 採血中、針を刺した後、他のNs.に伝達があっても何度もよそ見をして指示しないで集中してほしい。
3,4回あった。
- ④ 止血テープを適当に貼らないのは基本。素人目にもわかるズレですすぐ直した。

2021.2.8 意見箱より

貴重なご意見ありがとうございます。

- ① 着衣の重さが違うため、冬季(11月から3月)はマイナス1kgに変更します。
- ② 待ち時間が短くスムーズにご案内できるよう、診察室、処置室で連携を図ります。
- ③ 採血時は業務に集中し、安全に行うよう徹底します。
- ④ 大変失礼致しました。以後このようなことがないようにします。
これからも、何か気づくことがありましたらご意見よろしくお願いします。



健康で明るく充実した日々を過ごすには？

3月1~8日は「女性の健康週間」です。これは女性が健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、厚生労働省が進めている国民運動の1つです。

では今回は、女性の元気と美しさを保つ力を持つ「エクオール」についてご説明します。女性の健康と美容に良い成分としては大豆イソフラボンが有名ですが、実は全員に効果

があるわけではないそうです。そこで代わりに注目されているのが「エクオール」。エクオールは大豆イソフラボンを腸内細菌が変換すると生まれる成分です。しかし、エクオールを作る腸内細菌を持っているのは日本人女性の5割程度。つまり2人に1人は大豆イソフラボンを摂取しても体内でエクオールを作ることができません。その上、エクオールは体に蓄積されず、1~2日でほぼ外に出てしまうので“毎日”大豆を食べ続けなくてはなりません。更には腸内細菌の力を使うため、腸内環境が変化するとエクオールが作れなくなることもあります。

しかし、エクオールを腸内で作れない人でも、サプリメントなら問題ありません。薬局では大豆イソフラボンと乳酸菌から作られた世界で初めてのエクオールである「エクエル」(120粒:1日4粒でエクオール10mg)という商品を販売しています。

足踏み&手拍子脳トレ



数字を1から8まで数えながら足踏みする。

【応用編】

2と7の時に手拍子をする(レベル★)

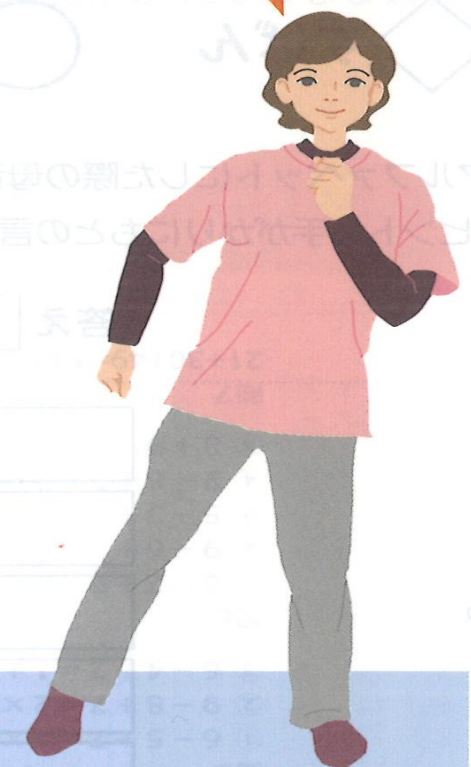
3と6の時に足を横へ踏み出す(レベル★★)

上記2つを組み合わせる(レベル★★★)

※8カウントを2回連続、3回連続…と少しずつ増やしていく

どちらの足からでもOK

ゆっくりでも大丈夫！
考えながら身体を動かしてみましょう



いすに座って実施しても可

いつでも元気 MIN-IREN2021.3月号より