

2021年4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。
だんだん暖かくなり、生活しやすくなってき
ましたね。4月になり、また新年度が始まりま
した。昨年、新型コロナウイルス感染症が流行していた
夏ごろに、年度開始を9月に変更したらどうか
という議論がありました。欧米では年度初めは
9月のところが多いです。日本はなぜ4月に
新年度となっているのでしょうか。

そもそも年度とは所定の目的のために定めら
れた1年間の区切りです。官公庁や企業が予算
に従って業務をおこなう「会計年度」、学校で
学年が変更になる「学校年度」などが良く知ら
れています。他にも農作物の収穫にあわせた
「穀物年度」もあるようです。

日本に初めて年度が導入されたのは1869年（明治2年）とい
われています。初めは10月が新年度であり、数年で1月になつた
り7月になつたり、不安定だったようです。1886年（明治19
年）に初めて4月が年度始まりとなり、それ以降は4月で固定さ
れております。そうなった理由は、当時は農業国であったため、米
の収穫から税金の徴収まで時間がかかること、さらには財政赤字を
解消するためであったとも言われています。

個人的にはやはり桜が咲き、春を迎えた4月に新年度となること
がうれしいです。新型コロナウイルス感染症がまだ続いておりますが、皆様
もお元気で、今年度もよろしくお祈りします。



今月の写真 診療所運営委員会メンバー



今月は、西大寺診療所運営委員会メンバーの写真で
す。診療所では地域の医療生協支部の代表が参加し
て、事業・組合員活動など検討する運営委員会とい
うものがあります。2020年コロナ禍の中、西大寺コ
ミュニティハウスをお借りして開催していましたが、第
3波のもと開催そのものが中止となっております。
4か月ぶりの開催で、みんな笑顔です。

今年も大好評の女性チーム による

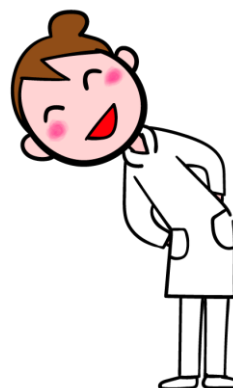
乳がん検診を 行います

5/24(月)14:00~15:30
コープ西大寺診療所にて

乳がん検診メニュー

(乳房視触診+
乳腺超音波検査)
医療生協組合員料金
¥3850
一般料金 ¥5610
(当日加入もOK)

予約制です。お電話
お待ちしております。



4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。
ご協力よろしくお祈りします。

○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



地域の担当者がかかります！

この春、西大寺診療所地域担当健康まちづくりセンターの職員が交代となります。中森さん（写真右）今までありがとうございました。願念さん（写真左）これからよろしくお願いします！



2013年に今の部署に配属になってから今まで、西大寺診療所と連携しながら瀬戸内市・東区を担当してきましたが、4月から中区東エリアに移動する事となりました。本当に長い間公私にわたり、皆様方より賜りましたご厚状に心より感謝し、厚くお礼申し上げます。今までの経験を生かし、次のエリアでも頑張りたいと思います。 中森健一郎

4月から東区エリアを担当させていただく事となりました、願念洋（がんねんひろし）です。2009年に山南、山南南支部と瀬戸内市4支部また西大寺診療所の担当者をしていました。今回8年ぶりに再度西大寺診療所を担当させていただきます。西大寺診療所の一員としてより良い診療所となるよう貢献できたらと思います。 願念洋

実は漢方の成分でもあるヤマイモ

ご飯にかけても、そばにもうどんにも合う「とろろ」。ヤマイモの旬は秋ですが、暑い夏にうってつけの食材ですね。今回はそんなヤマイモの話題です。



【じつは生薬】

実は漢方の成分でもあるヤマイモ。生薬としての名前は「山薬（サンヤク）」です。山にできる薬、という意味があるほど栄養が多く含まれ、滋養強壯の効果があります。しかも、あのネバネバは胃の粘膜を保護してくれるだけでなく、山のうなぎと言われるほど精力もつくようです。『牛車腎気丸』という漢方はご存じでしょうか？最近、テレビ等でも耳にする機会が増えた漢方ですが、この中にもヤマイモは含まれています。この漢方は名前の通り腎に作用して頻尿やむくみなど、特に下半身の不調に効いてくれる漢方です。

【かゆみ】

ヤマイモをすりおろすと、手がかゆくなったりしますよね。これは皮付近に含まれるシュウ酸カルシウムという結晶が皮膚に刺さってしまうことが原因のようです。こんな時は手を酢につけてから洗ったり、皮を厚めに剥くことで改善されるそうですよ。

今日のメニューが決まらないわ、なんて日は食欲を増進してくれるシソと一緒にとろろご飯も良いのではないのでしょうか。

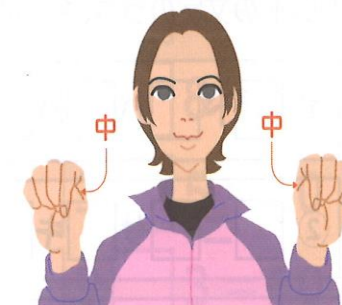
親指グーパー



〈ステップ1〉

両手の親指を外に出してグー→両手をしっかり開いてパー→両手の親指を中に入れてグー→両手をしっかり開いてパー

◎5回繰り返し×1～2セット



〈ステップ2〉

右手の親指は中に入れてグー&左手の親指は外に出してグー→両手をしっかり開いてパー→右手の親指は外に出してグー&左手の親指は中に入れてグー→両手をしっかり開いてパー

◎5回繰り返し×1～2セット

