



せいきょう駅元診療所だより2月号

発行所
せいきょう駅元診療所
岡山市北区駅元町 17-3
・086 - 252 - 0323

2月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前診療	福田	中桐	福田	福田	堀尾	休診
夜間診療		福田		福田		
往診						
デイケア						

内科診療・禁煙外来(毎週月曜日~金曜日)
 午前診療 9時~12時
 夜間診療(火・木) 17時~19時
 *禁煙外来は電話で予約して下さい。
 毎週土・日はお休みです。

駐車場のご案内



お車でお越しの方へ

リットシティビル・ママカリフォーラムの駐車場へお停めの方には、無料駐車券を発行致します。近隣のコインパーキングにお停めの方には、領収証と引き換えに料金をお支払いいたします。(3時間まで)



~生活習慣病シリーズ23~

糖尿病について(19)

せいきょう駅元診療所 院長 福田好世

今回は、薬物療法のお話をします。糖尿病の薬物療法とは、血糖値を下げる働きのある飲み薬や、血糖を下げるホルモンであるインスリンを注射することにより、血糖値を正常にコントロールする治療法です。薬物療法は、食事療法や運動療法を行っても、血糖のコントロールが十分できていない方が対象になります。

薬物療法について誤解されやすいことがあります。例えば、「飲み薬を飲めば糖尿病が治ってしまう。」、「飲み薬さえ飲んでおけば、食事や運動はそれほど注意しなくてもよい。」、「たくさん食事を食べてしまったら、薬を多く飲めばなんとかなる。」などです。これらは全て間違いです。薬物療法では、血糖を下げることはできても、糖尿病そのものを治すことはできません。薬物療法を行うにしても、基本は食事療法と運動療法ですので、薬を飲んでいても、食事や運動には十分注意する必要があります。

薬物療法には、大きく分けると、飲み薬とインスリンの注射の2種類があります。また、飲み薬には、その作用機序の違いから6種類があります。インスリンは、注射してから効果のあらわれる時間、最大に効果をあらわす時間、作用の持続する時間の違いにより5種類があります。個々の糖尿病の状態に応じて、これらを単独あるいは組み合わせで使用します。

<インスリン製剤の種類>

- 超速効型インスリン(ノボラピッド、ヒューマログなど)
- 速効型インスリン(ノボリンR、ペンフィルRなど)
- 中間型インスリン(ノボリンN、ペンフィルNなど)

個々について次回からもう少し詳しく説明する予定です。

<経口血糖降下剤の種類>

- グルコシダーゼ阻害薬
(ベイスン、グルコバイ、セイブルなど)
- スルフォニル尿素薬
(アマリール、ダオニール、グリミクロンなど)
- 速効型インスリン分泌促進薬
(スターシス、グルファストなど)
- インスリン抵抗性改善薬(アクトス)
- ビッグアナイド薬
(メルピン、メデット、メトグルコなど)



せいきょう駅元診療所

岡山駅西口から徒歩3分
リットシティビル北側ピンクの建物

<http://www.okayama-health.coop/ekimoto/index.html>



インフルエンザ みんなで知って、みんなで注意。 知って備えるインフルエンザ対策

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。特にお正月が終わり疲れた頃インフルエンザにかかりやすいと言われています。

Q インフルエンザにうつらないようにするには？

人ごみの中にはできるだけ行かない。外から帰ってきた時には手洗いをしましょう。睡眠をしっかりと、栄養のあるものを食べましょう。室内は加湿します。乾燥するとのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するので、50~60%の湿度を保つようにします。外出時にはマスクを着用しましょう

Q インフルエンザではどんな症状がでたら受診？

38度以上の熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合。

嘔吐や下痢が続いている。胸の痛みが続いている。このような症状がある場合は早めに受診しましょう。

前進座の公演のお知らせ

日時：2月29日(水)
午後1時と6時30分の2回
場所：岡山市民会館
観劇料：
一般5,000円(当日6,000円)
学生3,000円(当日4,000円)

お芝居「水沢の一夜」「毛抜」の豪華2本立てです。
心があたたかくなります。

前売り券を診療所で扱っています。



支部長ってどんな人？

第5回 -宮支部 藤 悠爾さん

医療生協に加入したきっかけは、職場を退職して健康に気を使う年齢になり、毎年1回市の健康診断を受けていました。その時、知人から医療生協について知り喜んで加入しました。

しばらくして前班長から後任の班長を要請され引き受けました。やがて評議員を命ぜられ、班長会や評議委員会では組織部の方からいろいろなお話を拝聴しました。研修会への出席や支部行事(年4~5回)に参加したり、多数の組合員さんとの出会いもあって絆を深めることが出来ました。

ところがEさんから突然に支部長をお願いされ、荷が重過ぎるのですがお引き受けしました。仲間ふやし、出資金ふやしは主にSさんの力で今まで目標を達成しているのが現状です。

今後もいっそう支部の絆を強くし、全国4課題を意識した支部活動に全員で取り組んでいきたいと思っています。

診療所サロン(お茶会)のお知らせ

ボランティアの方と診療所で楽しくお話しませんか。2ヶ月に1回、お茶を飲みながらおしゃべりします。対象はお一人暮らしで65歳以上の方です。費用は100円です。

ご希望の方は、お気軽に職員にお声をかけてください。なお、お家から診療所への送迎はできませんのでご了承ください。



2月支部行事予定

支部	日にち	時間	行事	備考
西	2月10日(金)	10:00	歩く会	日生
	2月18日(土)	10:00	サロンひばりの家	寿町
	2月21日(火)	14:00	青空健康チェック	リブラ
北	2月22日(水)	10:00	歩こう会	鹿久居島
	2月26日(日)	10:00	健康まつり	北公民館
津島	2月15日(水)	10:00	歩こう会	運動公園
	2月20日(月)	10:00	青空健康チェック	フレスタ
みつ	2月7日(火)	10:00	ウォーキング	旭川周辺
つだか	2月12日(日)	13:00	保健講話	交流プラザ

サークル 開催予定

パッチワーク：
13日(月) 27日(月)
13:30~
絵手紙：
7日(火) 20日(火)
10:00~