



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



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 (2・16・30日) 光野 (9・23日)
午後 13時半 ～			ワクチン外来 14時～ 13日	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～18時 30分

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)

3/19 (火)・3/21 (木)
西野 Dr の診療は休診です

所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。3月になり、徐々に暖かくなり過ごしやすくなってきました。三寒四温とはよくいったもので、寒暖差による自律神経の乱れで体調を崩しやすいのでお気をつけください。

3月は花粉症のシーズンでもあります。私事ですが、自分も2月に鼻水が止まらなくなりました。今まで花粉症と無縁の人生でしたが、日ごろの行いがよろしくないせいか、花粉症になったと考えて耳鼻科を受診しました。

耳鼻科学会によると、花粉症は日本人の国民病で、スギ花粉症は3人に1人といわれており、この20年間で2.5倍に増えております。花粉症による仕事・家事の効率低下、記憶力の低下が問題になっております。

花粉症の対策は、まずは正しい知識を持つことです。花粉飛散日はなるべく外出を避け、メガネやマスクが望ましいです。治療薬は悪化する前になるべく早めの内服が重症化を予防します。市販のスプレータイプの薬剤を自己判断で使い続けるのは危険です。血管収縮作用のある薬剤の場合、使いすぎると鼻の粘膜が荒れてしまいます。私のケースですが、耳鼻科を受診して鼻と喉を診察していただき、炎症も併発しているとして抗生剤も処方されました。やはり専門家に診ていただくことが大切ですね。

3月30日には協立病院杉村副院長による保健講座「パンデミックの歴史から～COVID-19を考える～」がふれあいセンターで行われます。面白くてためになるお話が聞けるとおもいます。ぜひ御参加をよろしくお願い申し上げます。



コープ西大寺診療所 保健講座
「パンデミックの歴史から
～COVID-19を考える～」
講師：杉村 悟 医師 (岡山協立病院 副院長)
日時：3/30 (土) 14:00～16:00
場所：西大寺ふれあいセンター ふれあいホール
※参加無料です

にし色だより



芍薬甘草湯

芍薬甘草湯は足のつり(こむら返り)に即効性がある漢方薬です。漢方薬は即効性がないイメージをお持ちの方も多いと思いますが、芍薬甘草湯は漢方薬の中でも『急激に起こる足のつり』に効果を発揮します。

- 寝ていて突然こむら返りを起こした
 - 久々の運動中、いきなり足がつった
 - 筋肉がけいれんして急に痛みが出た
- こんな方に役立つ漢方薬です。

できれば足がつった時にすぐ服用で

できればベストですが、難しい時はつってしまった後に服用しても効果が期待できます。また、前兆があることが多い症状ですので、前兆を感じたら早めに服用してください。

【簡単！足のつり予防】

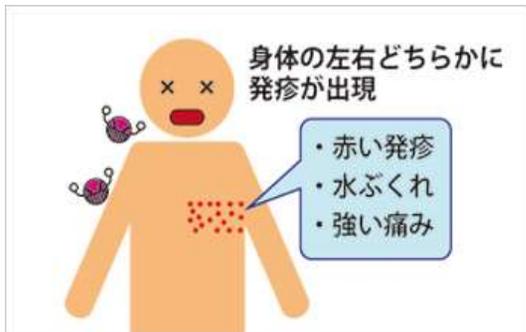
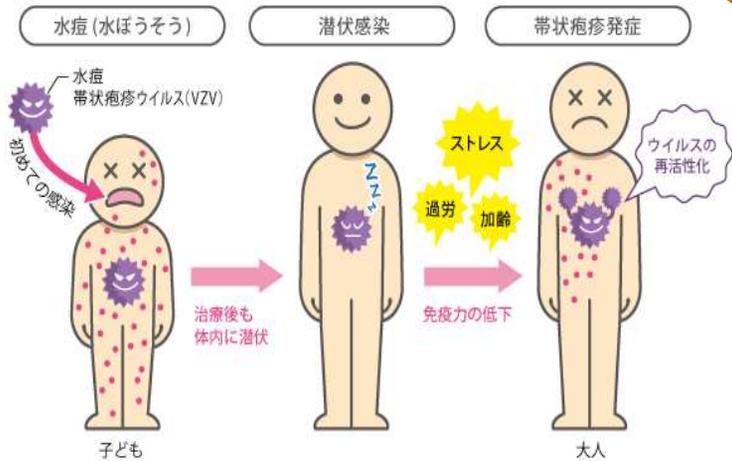
- ① **足湯**：足の裏にはたくさんのツボがあります。ツボは温めることでも刺激になるので、足元だけの足湯でも体全体がポカポカします。
- ② **ストレッチ**：足首を向こう側へ倒したり手前に曲げたりと数回ゆっくり繰り返します。寝ながらできるので、寝る前におすすめです
- ③ **締め付けないレッグウォーマー**：締め付けの強い物だと却って血行が悪くなってしまうこともあるので、ふんわり包み込んでくれるレッグウォーマーで足首を冷えから守ります。
- ④ **就寝前の一杯の常温のスポーツドリンク**：人は睡眠中にも発汗します。お休み前に水分と栄養分を補給しましょう。ただし、飲みすぎると逆に体を冷やし、むくみや足のつりにつながります。常温か温かいものをゆっくり飲むようにしましょう。

知っていますか？ 带状疱疹のこと！

带状疱疹とは？

水痘・带状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。

多くの場合は子供の頃に水疱瘡として感染・発症し、1週間ほどで治ります。しかし、治癒後もウイルスは体内の神経節に潜伏し続けます。加齢やストレス、過労などが原因となって免疫力が低下すると、潜伏していたウイルスが再活性化し、神経を伝わって皮膚に到達して、痛みを伴う赤い発疹を生じます。これを带状疱疹と呼びます。



数日～10日間ほど神経痛のような痛みがあり、その後身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に赤い発疹が出現するのが特徴です。治療は抗ウイルス薬が中心となります。薬を使ってウイルスの増殖を抑制することで、急性期の皮膚症状や痛みを緩和し、合併症や後遺症を軽減します。

また、带状疱疹の発症・重症化予防するためのワクチンも有効とされています。

带状疱疹ワクチン はじめました！

名称 (製造メーカー)	ビケン (阪大微研)	シングリックス (GSK)
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
対象	50歳以上	50歳以上 带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上
接種回数	1回	2回 (2回目は2ヶ月以降6ヶ月未満)
費用(税込)	7,920円 (組合員) 8,800円 (一般)	40,000円 (組合員) 44,000円 (一般)
接種方法	皮下注射	筋肉注射
発症予防効果	69.8%	96.6%
持続性	5年程度	9年以上
副反応	注射部位の痛み・発赤・腫脹 発熱・倦怠感 (症状は3日～1週間以内)	注射部位の痛み・発赤・腫脹・発熱 倦怠感・頭痛 (症状は3日～1週間以内) ※シングリックスの方が副反応やや強い

※带状疱疹ワクチンは2種類あります。上記の表を参照していただき、電話または来院時に予約をお願いします。

また、詳細につきましては受付にてチラシを準備しておりますので、気軽にお尋ねください。

山南南支部 『新聞棒で楽しく体操』 橋本 明子

3月14日、14人の参加で健康まちづくりセンター光田さんの講師で棒体操を行いました。椅子に座って棒を両手で持って上にあげたり、前に倒したりします。そして片足の膝の下に棒を入れ、足を持ち上げ体の方に近づけ、これを足をかえてしたり、両方一緒にしたりします。

また、背中に当てた棒を後ろ手で挟み上下・前後に動かすなど1時間。「できない!」「棒にぎれんで落ちた!」「うわ～上手やな～」等々、賑やかで楽しかったです。

皆さんも、棒体操で体をほぐしてみてください!

