

2023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。

2月18日に3年ぶりに西大寺会陽、いわゆる「はだか祭」が有観客で行われました。西大寺会陽は国の指定重要無形民俗文化財に指定されており、全国的にも有名です。今年は境内に2万人もの観客が詰めかけ、私はテレビで見えておりましたが、その熱気が伝わってきました。今回も宝木争奪戦はありませんでしたが、裸衆が境内を練り歩く伝統の「地押し」も行われ、2000人のますらおが参加されました。宝木争奪戦がない代わりに、住職より祝主さんに直接授与され地域に福を分ける儀式も行われました。西大寺会陽の起源は室町時代であり、500年以上の伝統があるといわれています。この伝統と人々のエネルギーで、西大寺地区が活性化されることを願っております。少し前ですが1月には全国高校サッカー選手権大会で学芸館高校が見事に優勝されました。



非科学的な事ですが、今の西大寺地区には何か特別な力が宿っているのかもしれない。

2023年度はコロナ禍がおさまり、いつもの日常に戻れることを期待しつつ、日常の業務をしっかり行いたいと思います。

みんなで一緒に笑ったよ ＜山南南支部＞

12/7(水)、東幸西公会堂で3年ぶりに開くことが出来た「お楽しみ会」。大正琴の演奏に合わせて、みんなで歌い、踊りを見て、脳トレ等々、参加41名の皆さん楽しかったと喜んで下さり、軽食弁当をお土産に次回をお楽しみに笑顔で帰って行かれました。

支援のご協力をお願いします ～あったか食堂

岡山医療生協では毎月第3土曜日に中区にある福祉交流プラザ旭東で【あったか食堂】を開催しています。現在はコロナ禍ということもありお弁当配布になっていますが、毎回80食を超えるお弁当をお渡ししています。1月は山南支部運営委員の那須様から、「畑に野菜がたくさんできているよ！」と連絡をいただき、丸大根や人参・ブロッコリーをご提供いただきました。新鮮なお野菜をお渡しすることが出来、来られた方々皆さんに喜んでいただけました。物価や燃料費高騰で、様々な困難に直面している学生やご家庭が増えています。医療生協では組合員さんの力をお借りしながら今後も支援の取り組みを行ってまいりますのでご協力よろしくお願いします。



3月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎 (6・13・20日)	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (4・18日) 光野 (11・25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～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)



牛窓「冬のサロン」

恒例の豚汁サロンに代え、体を動かし笑おうという

「冬のサロン」を1月

19日長浜地区21名参加・1月24日鹿忍地区25名参加・1月25日牛窓地区20名参加で行いました。

其々の地区で企画し、笑いヨガか棒体操で体をほぐし、メインの輪投げをしました。個人対抗やグループ対抗戦で「惜しい」「入った」と声援や拍手が飛び交い、盛り上がりました。全員がもれなく景品をゲット。お土産を持ち「楽しかった」「久しぶりに会ってうれしかった」と笑顔で帰宅しました。



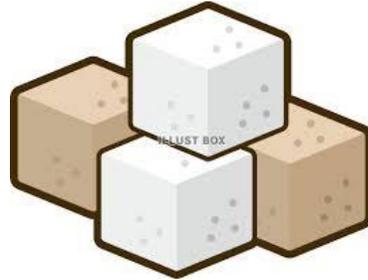
出資金も多くの方に増資していただきました。



<糖質について>

どのような働き？

- ブドウ糖に分解されて活動のためのエネルギー源となる。
- 脳のエネルギー源となる。



どんな食べ物に多く含まれるのか

- 穀類：ご飯、食パン、うどん、蕎麦
- 芋類：さつまいも、じゃがいも
- その他：バナナ

甘いお菓子などに含まれるショ糖は吸収が早く血糖値が急上昇します。穀類や豆、いも、果物など、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多い食品でとるようにします。糖質の代謝を助けるビタミンB1やB2が豊富な食品と一緒に摂るのもよいとり方です。

糖質は、生命維持や活動のためのエネルギー源となる栄養素で、三大栄養素のひとつである炭水化物から、体内では消化しにくい食物繊維を除いたものです。消化によってブドウ糖（グルコース）に分解され、

1gあたり4Kcalのエネルギーを生み出します。 炭水化物＝食物繊維＋糖質

脂質やたんぱく質に比べて、エネルギーへの変換が早いのが特徴です。使われなかったブドウ糖は肝臓や筋肉でグリコーゲンとして蓄えられ、肝臓では血糖値の維持、筋肉では筋肉の収縮の際のエネルギー源として用いられます。

※糖質を摂り過ぎた場合は、余分なブドウ糖が中性脂肪に変換され、体脂肪として蓄えられます。

脳は、ほぼブドウ糖だけをエネルギー源としているため、**1日に120gものブドウ糖を消費**します。脳の他にも赤血球や腎臓の髄質などもブドウ糖がおもなエネルギー源であるため、1日に必要なブドウ糖の

量は150gにのびります。そのため男女とも1日の摂取エネルギー量の50～65%を糖質で摂るのが望ましいといわれています。

炭水化物の糖質			
糖類 甘みがあり水溶性	単糖類	これ以上分解できない最小単位の糖	ブドウ糖、果糖、ガラクトース
	二糖類	単糖が2個結合したもの	ショ糖、乳糖、麦芽糖
糖質 エネルギーになる	少糖類	単糖が3～9個結合したもの	フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖、ラフィノース、
	多糖類	単糖が10個以上結合したもの	デンプン、セルロース、グリコーゲン、アミロース、アミロペクチン
	糖アルコール	熱・酸・アルカリに強く消化吸収されにくい	キシリトール、ソルビトール、マルチトール
	その他	天然・人工甘味料	アスパルテーム、ステビア、スクラロース

甘みが強く、消化吸収が早い糖類に対し、少糖類や多糖類は血糖値の上昇が比較的緩やかなのが特徴です。



にじいろだより



そろそろ花粉症の季節です。

- ◆原因 花粉が鼻や目の粘膜に付着することによって、体の免疫反応が花粉に過剰に反応して症状が出ます。
 - ◆症状 ①くしゃみ、②鼻汁、③鼻閉、④目のかゆみなどがあります。4つの主な症状に加え、重症の方では微熱、倦怠感、皮膚のかゆみ、のどのイガイガ感など、全身の症状がみられることもあります。
 - ◆対策 ●薬物療法→花粉症の症状を抑える飲み薬、点鼻薬、目薬など。 ●手術療法→レーザーを用いて、鼻の中を軽いやけどの状態にするものです。 ●減感作療法→効果はありますが日本での実施率は低く、医療機関も少ないのが現状です。
 - ◆予防策 ①外出時にはメガネやマスク、帽子を着用しましょう。②帰宅後には玄関先で衣類に付いた花粉を払い落としましょう。その後、手洗い、うがい、洗顔（目も洗う）を行いましょ。③家では花粉が多い日はあまり窓を開けず、外に洗濯物や布団は干さないようにしましょう。④禁煙しましょう（タバコは粘膜を傷つけるのでよくありません）⑤規則正しい生活を送り、ストレスをためないようにしましょう。
- 花粉症は早めの対策が重要です。早い時期から適切な治療と花粉対策を行えば、症状はかなり抑えられます。