



西大寺診療所だよ

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。5月8日より、新型コロナウイルス感染症が感染症法で5類に分類されるようになり、医療機関などでの対応も変わります。では何がどの様になるのでしょうか。

まず、感染者や濃厚接触者の自宅療養や待機が強制ではなくなります。例えば、濃厚接触者となっても学校や仕事に出ることが、法律上は可能になります。しかしそのかわり、市中に感染者や濃厚接触者が出ることにより感染拡大のリスクが増加する危険があります。

次に、保健所や行政による入院調整がなくなります。今までは新型コロナウイルスの入院に関しては、行政や保健所が入院先の病院を決定しておりました。しかし5月からはそれぞれの診療所や病院で入院の調整をしなければなりません。医療機関は独自で判断・調整をしなければならず、感染拡大の状況になれば今まで以上に混乱を招きそうです。

さらには公費負担がなくなります。患者さんの医療費負担が増えますので、受診控えによる感染拡大や重症化が心配されます。

メディアなどではすでに新型コロナウイルスは「終わったこと」のように扱われておりますが、まだまだ油断はできない状況だと思います。5類になってもウイルスの性質は変わりませんし、もしかしたらより危険な変異株も出現してくるかもしれません。むしろこれまで感染症法で保たれていたセーフティネットが外されてしまったような印象です。これまで以上に感染予防対策が必要です。マスクやワクチンの重要性も変わらないと思います。みなさんも引き続き感染防止に努めていただければ幸いです。

5月 診療予定表

30th ANNIVERSARY

	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) 光野 (20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)

※ 5月6日(土)は休診です

異動のお知らせとご挨拶

今までありがとうございました。

2015年6月岡山協立病院より部署異動、初めての診療所勤務で西大寺診療所へ、
右も左もわからない中、多くの方々に支えられ、あっという間の8年間でした。
地域に根ざした診療所として医療活動だけでなく、保健活動や地域活動いろんな活動を行っている
西大寺診療所で過ごした日々はかけがえのないものになりました。患者さん・利用者さん・組合員
さん・地域の方々・施設の方々・診療所スタッフの皆様には大変お世話になり、
感謝の気持ちでいっぱいです。4月より岡山東中央病院で働いております。
西大寺診療所での経験を活かして今後も頑張っていきたいと思っております。
本当にありがとうございました。

繁田 真理子

4月1日付けで コープ西大寺診療所
事務長に就任しました 藤岡 隆司 です。

30周年を迎え、引き続き地域に根ざした医療生協
活動を継続していけるように組合員さん・診療所
スタッフと一緒に取り組んでいきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

診療所からのお知らせ

令和5年度 コロナワクチンについて

各種メディアで報道されている通り、65歳以上の
高齢者や基礎疾患を有する方、医療従事者(任意)の
方に対して、5月よりワクチン接種が実施されます。
接種券の届いた方につきましては、御予約方法など
詳細について、まず診療所までお問い合わせください。

にじいろだより

5月病に気を付けないといけない季節ですね。よい睡眠で元気よく生活しましょう。

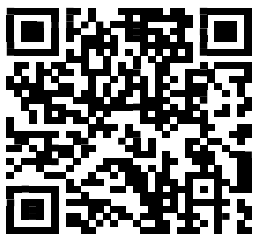
今回は、厚労省の特設サイトでは、令和2年から良い睡眠へのアプローチが行われているので紹介します。是非見てください。

以下、抜粋です。

「睡眠の質を上げてカラダもココロも健やかに」特設 Web コンテンツ

URL

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/sleep>（「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内）



睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関係しています。脳や心身の休息のために睡眠は欠かせず、よりよい眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。この機会に「睡眠」を見直してみませんか？

睡眠に関する正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直し、適切な睡眠時間の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、からだところの健康づくりをめざしましょう。

なかなか眠りにつけなかったり、夜更かしをしてスマートフォンに熱中したり、休みの日は遅くまで寝る“寝だめ”をしたり…ここでは特に若年層の皆様をはじめとして、つついやってしまう日々の行動を見直して、“正しい睡眠”を楽しく学べる動画「睡眠教室ムービー」を公開しています。

～編集部より～

4月号より「診療所だより」の編集を担当することになりました事務の柴田と看護師の宇津木です。不慣れなため、閲覧しづらい部分もあるかと思いますが、組合員さんと診療所を絆ぐツールとして毎月楽しみにしていただけるような「診療所だより」となるよう頑張ります。ご意見ご感想および投稿のご依頼などございましたら気軽にお申し出ください。



お金をかけない健康法^④

五十肩 その2

前 回に続き、五十肩の対策として肩を回しやすくする体操を紹介いたします。五十肩に悩んでいる患者さんはたくさんいます。

もの忘れ外来に4年ほど通院しているAさん（80代女性）。左肩の痛みが4カ月間続き、病院で検査。「五十肩」という診断に、自ら「若いですね」とさりとおりおっしゃいます。鎮痛剤でも痛みが治まらず、治療を継続しています。

脂質異常などで通院するBさん（70代女性）。肩の痛みで整形外科を紹介したところ、五十肩との診断。9カ月通院してもよくならず、「長年続けた商品の搬送の仕事を辞めざるをえなかった」とため息交じりに語ります。

以下の体操も有効ですが、肩を動かしていないのに痛む、肩に熱感がある、生活に支障がある場合は、必ず整形外科を受診してください。

肩を回しやすくする体操



- 呼吸を止めずにゆっくりした動作で、気持ち良いと感じる範囲で行う
 - それぞれ10～20回を1セットとして、1日3セットを目安に行う
- （参考）NHK健康チャンネル「五十肩を治す体操・ストレッチ症状をやわらげるセルフケア」
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_214.html

肩を回しやすくする体操①

※右肩が痛む場合の体操。左肩が痛む場合は逆方向に行う

テーブルに向かっていき、右肘をテーブルにつき、右手首に左手を添える。両腕の位置は固定したまま上半身だけを左へ平行移動して、3秒間維持する。

肩を回しやすくする体操②

※右肩が痛む場合の体操。左肩が痛む場合は逆方向に行う

右側を下にして寝る。顔の前に右肘を立て、両手を交差して合わせる。右腕を左へ倒すのを左手で抵抗して押し合い、3秒間維持する。

いつでも元気 MIN-IREN 2023.4 月号

山南支部 「体脂肪の減らし方」について

（講師 健診センター宮武管理栄養士）

☆ キーワードは、摂取と消費のバランス！！

食べ方のコツ、消費のコツを再確認しました。

- ① 食べる時間やタイミング、順番を意識しよう！
- ② タンパク質、食物繊維を積極的に食べよう！
- ③ 脂肪を燃やすために有酸素運動をしよう！