



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



5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 (予約制)	吉崎	西野 (18) 光野 (11・25)
午後				浪尾 (予約制)		
夜間 17時 ～			西野			

【受付時間】

午前：8時30分～12時 午後：13時～15時

夜間：16時30分～18時30分

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時30分(木)

【夜間診】17時(水)

※禁煙外来

月～金 診療時間内で行っています(予約制)



6月より岡山市検診が始まります。
1年に1回は健診受けましょう！



所長の小部屋



みなさんこんにちは、所長の西野です。
はやいもので2024年になり、もう5月になりました。すでに暑さを感じられる日もあり、今年も猛暑が心配です。

少し前に、某社の健康サプリメントによる健康被害が大きな問題になりました。今回は健康食品やサプリメントについてお知らせしたいと思います。

みなさんは健康食品を使用していますか？消費者委員会によるアンケート調査によりますと、6割の方が何らかの形で健康食品を利用し、50代以上は約3割の方が毎日健康食品を使用されているそうです。利用目的の殆どが、健康増進、体調維持、病気の予防でした。

しかしみなさん、「食品」とありますが、安全とは限らず、長続けて摂取した場合の安全性は正確にはわかっておりません。とくにビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取には注意が必要です。「レモン50個分のビタミンC」って逆に私は怖いです。健康食品は医薬品ではないので、医薬品のような効き目はありません。さらに品質管理の問題点があります。医薬品は薬機法に基づき、一定の品質が保たれています。それに対して健康食品の品質管理は企業任せになっています。

私も若い頃にコエンザイム Q10 を含んだサプリメントによる肺炎の症例を経験し、学会発表し、論文にもしました。それ以来健康食品というものに対して、慎重な距離を取るようになりました。みなさんも、健康食品を利用する場合はよくお気をつけ下さい。

研修医の香川先生が支部総代集會に参加されました！



4月5日(木)に雄神支部の総代集會を開催しました。
研修医の香川先生も参加され、常任理事の川崎順子さんより、岡山医療生協の前年度のまとめと、今年の方針、これからの話を聞きました。

私達の要望として、“西大寺診療所のリニューアルは、今の場所での再建設をお願いしたい”と伝えました。

30数年の重みをいかしてほしいと思います。

雄神支部 河本 志津恵



ピロリ菌便検査をご存知ですか？

ピロリ菌とは、胃の表層を覆う粘液の中に住みつく菌で、感染したまま放置しておくとも慢性胃炎、胃、十二指腸潰瘍、胃がんなどが引き起こされることがあります。

ピロリ菌は1～2週間の治療で除菌することが可能です。これまでに胃、十二指腸潰瘍などに対してピロリ菌除菌が有効で有ることが分かっています。

また、ピロリ菌感染と胃がん発症の因果関係が報告されています。

日本において胃がんは患者数が多いがんであり、胃がんを予防するという意味でもピロリ菌除菌の有用性が示されています。

ピロリ菌便検査は便を少量採取し「**ピロリ菌**に感染しているかどうか」を調べる検査です。

費用は、組合員の方 2,750円 一般の方 3,850円です。

ピロリ菌の検査を受けたことのない方、ぜひ一度うけてみてはいかがでしょうか？

専用の検査キットが必要です。(大腸がん健診キットでは検査できません)

お問い合わせ、お申込みは、西大寺診療所までお願いします。

虹いろだより

～とびつく前に考えよう 健康食品～

最近、健康食品が原因で体調を崩すニュースが話題となっていますね。あふれる情報に振りまわされず、健康食品について正しく理解していきましょう。

①健康食品を選ぶ前に

・本当に必要かどうかを考える

バランスよく食事を摂っていれば栄養がそれほど不足することはありません。足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。

②健康食品を使う前に

- ・薬と併用しない
- ・いくつもの製品を同時に摂取しない
- ・薬のような使い方をしない

「薬＋健康食品＝健康に良い、病気が早く治る」というものではありません。健康食品の成分によっては薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあります。

健康への一番の近道は「**バランスの良い食事**」「**適度な運動**」「**適度な休息**」です。現在、健康食品を服用している方で体調に異変を感じたり、何となく習慣のように服用されている方は一度見直してみましよう。気になる方は、医師や薬剤師に相談するようにしてください。

薬の作用・副作用 薬はリスク！

クスリはリスク？元気なからだをとり戻すのを助けてくれる薬が**リスク**（危険）ってどういうことなのでしょうか。

薬には本来の狙い通りの「作用」とともに、期待していない、望ましくない作用である「副作用」があります。

副作用には、眠気や口の渇きといった比較的軽いものもあれば、最悪の場合死に至るような重いものもあります。

「薬を使う」というのは、「副作用のリスクを背負う」ということ。まさに文字の通り薬（クスリ）と**リスク**は切り離せない、背中合わせの関係なのです。

○望まない場所で効いてしまう

多くのクスリの成分は、血液によって全身へと運ばれます。そのため、効かせたい場所で狙い通りに作用すると同時に、望まない場所で望まない作用を引き起こすことがある……。それが薬の**リスク**、副作用なのです。

○体質や体調、使い方の問題も

副作用は、使用する人の体質次第で強く出ることもあれば弱く出ることもあります。薬をあげたりもらったりしてはいけないのは、そのためです。

また、以前に使ったことがある薬でも「胃の調子が悪いときに飲んだら副作用が出た」なんてことが起こりえます。

そして当然ながら、薬は使い方を間違えると副作用が出る可能性が高くなります。多めにのめば薬の血中濃度が効果を発揮する範囲を超えてしまい、副作用が出やすくなります。

○薬の使用期限

薬には使用期限があります。高温、直射日光をさけて涼しい場所で保存する……。など正しく保管した場合未開封の状態でも薬の品質、性状が保たれる期限のことです。

期限を過ぎてしまった薬は、見た目には変化がなくても有効成分が分解していたり、副作用を起こしやすい物質に変化していたりするから使わないで！

軟膏は開封した日から約半年、目薬は開封した日から約1ヶ月が使える期間ですが、期間内でも見た目に異常があるようなら使わないで……。

液剤やシロップ剤は変質、細菌の繁殖が心配なので「次に必要になったときのためにとっておこう」などとは考えずに、残りは処分しましょう。

住友ファーマ 健康情報サイトより引用

お詫び

2024年3月30日（土）に予定しておりました保健講座ですが、誠に勝手ながら、開催を中止させていただきました。ご参加を検討していただいた皆様には、大変ご迷惑をおかけする事になり、大変申し訳ございませんでした。

事務長 藤岡 隆司