



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



8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 (3・17) 光野 (10・24)
午後				浪尾 (予約制)		31日 休診
夜間 17時			西野 (7・14・21)			

【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）



休診・代診のお知らせ

下記日程の診療を都合により、代診・休診とさせていただきます。

<代診>

8月5日（月） 西野先生→植木先生

8月6日（火） 西野先生→福田好先生

8月29日（木） 西野先生→宇佐神先生

<休診>

8月28日（水）夜間診

8月31日（土）※第5土曜日

※8月13～15日は通常通り診療を行います。



お知らせ

肺炎球菌ワクチン接種後、5年経過した方に、お知らせをさせていただいています。2回目以降の接種ご希望の方は受診時、または電話で予約をしてください。

所長の小部屋



みなさんこんにちは、所長の西野です。8月になり、依然として猛暑が続いております。引き続き、熱中症に御注意いただければ幸いです。

7月末頃から、再び新型コロナウイルス感染症が増えてきております。今、流行している新型コロナの変異株は「KP. 3」と呼ばれるもので、オミクロンの派生株です。感染力が強いですが、比較的重症化しにくい特徴があるようです。しかし、基礎疾患のある御高齢の方はハイリスクとして御注意が必要です。

夏なので、いろいろな場所でクーラーが使われ、密閉状態になっていることが多いです。新型コロナは空気感染ですので、密になると感染リスクが高まります。夏にまた流行する可能性があります。対策としてはクーラーを使いながら、すこし窓を開けて換気をする、扇風機も使って空気を循環させるなどがあります。

新型コロナが流行して問題になるのは医療の逼迫です。発熱外来や入院患者の対応などで、他の緊急性の高い病気（脳梗塞、心筋梗塞など）の対応が遅れることが懸念されます。暑さによる疲労や寝不足、食欲低下などが感染リスクを高めます。みなさんは体調を整え免疫力を高めて、新型コロナに備えていただくことが大切です。

2024年8月末で私は西大寺診療所での診療を終了します。ちょうど7年間勤務させていただきました。病院勤務だけではなくなかなかわからない貴重な経験をさせていただきました。みなさん、ありがとうございました。

所長交代のお知らせ

令和6年8月31日をもって、西野正人医師がコープ西大寺診療所所長を退任し、9月1日より宇佐神雅樹医師が就任いたします。

診療体制につきましては後日ご報告させていただきます。

引き続き、患者様のため、地域医療の貢献、地域の健康づくり活動に職員一同努めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。



～地域サロンでの1枚～



7月11日(木)、地域サロンで「骨評価測定と結果説明」を行いました。

往診患者様が 100歳を迎えられました！

紫色がお好きな方で
西野所長から紫色のお花をプ
レゼントされました。



紫色がとてもお似合いです。
いつまでもお元気で
お過ごしください。



健診シリーズ⑤

～オプション検査～

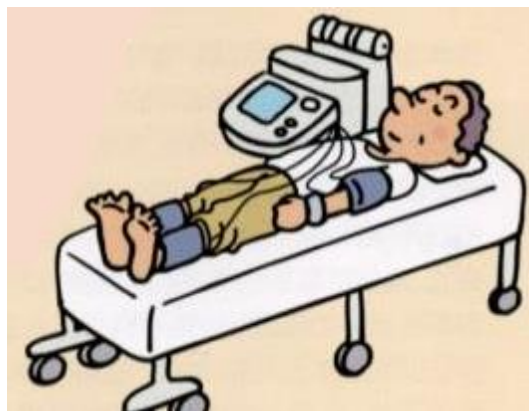
血圧脈波検査～血管年齢を計ってみましょう～

日本人の上位死亡疾患の原因に動脈硬化があり、4人に1人が心臓や脳の病気で亡くなっています。動脈硬化は高血圧・糖尿病などの生活習慣病や加齢・喫煙などにより、自覚症状がないまま進行してしまい命にかかわる病気を発症して初めて気づきます。

血圧脈波検査は、血管の硬さや詰まり具合を測定し、動脈硬化の進行度を調べます。検査はベッドに寝て両手足に血圧計、両手首に心電図電極、胸に心音マイクをつけ、血圧と脈波の計測を行います。時間は10分程度です。

日常生活の中でストレスや運動不足などでも動脈硬化が進みますので、生活習慣病がない方も、血圧脈波検査で血管年齢を調べてみてはいかがでしょうか。

臨床検査科 山上



※血圧脈波検査は、オプション検査として診療所で受けることができます。(組合員 1,650 円・一般の方 2,310 円)
詳細は診療所職員におたずねください。

～虹いろだより～



今月は紫外線についてです。

紫外線（UV）は、太陽から放射される電磁波の一種で、波長によってUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分類されます。

UV-Aは、地表に到達する紫外線の約95%を占めます。これは皮膚の深部にまで到達し、しわやたるみの原因となることがあります。

UV-Bは、日焼けや皮膚がんの主な原因とされています。

UV-Cは、通常はオゾン層で吸収されるため、地表にはほとんど到達しません。

紫外線から身を守るためには、日焼け止めクリームの使用、帽子やサングラスの着用、長袖の衣服を着ることが推奨されます。また、紫外線が最も強い午前10時から午後4時の間は、できるだけ直射日光を避けることが重要です。日焼け止めクリームは、SPF（Sun Protection Factor）値が高いものを選び、2時間ごとに塗り直すのが効果的です。

紫外線の影響は季節や地域によって異なります。例えば、夏や高地では紫外線の強度が増します。また、雪や水面は紫外線を反射するため、これらの環境では特に注意が必要です。

しかしながら、紫外線は適度に浴びることでビタミンDの生成を助け、骨の健康を維持するのに役立つものでもあります。

適切な対策をして、有害な影響を最小限に抑えましょう。