



# コープ西大寺診療所だより

発行：コープ西大寺診療所  
岡山市東区西大寺中 2-20-33  
☎086-944-0088

## スタッフ異動および新任スタッフ着任のお知らせ

長い間、皆さまに支えられて勤めてまいりました、戸田一志さん（事務）が玉野診療所に異動することになりました。併せて、新しく仲間に加わる遠藤千里さん（事務）をご紹介します。これからも引き続き地域医療を支えてまいります。よろしくお願いいたします。



3月より玉野診療所に異動となりました。  
2011年5月に西大寺診療所に来て14年と9ヶ月、今までほとんど来たことがなかった西大寺地区でしたが、私が医療生協に就職して長い職場となりました。



外来通院などで来院されている組合員様は受付にいる人とピンとくると思います。誰？と思われる方は診療所まつりで焼きそばを焼いていた人と言えば“あの人か!!”と分かってもらえるかなと思います。そうなんです。焼きそばを作

っていたのはどこかの店員ではなくて診療所事務員だったんです。実際何処の店の方？とよく声をかけていただきました（笑）。西大寺診療所で皆様に勉強、経験をさせていただきました事に感謝いたします。ここでの経験は私の今後の新しい職場での業務の大きな自信になると思います。

長い間大変お世話になりありがとうございました。

今後の診療所、西大寺地区の益々の発展をお祈りいたします。



はじめまして。4月より岡山協立病院から異動してまいります、遠藤と申します。勤続年数7年で、医事課で6年間勤務し、主に外来部門を担当しておりました。

患者さまが安心して通院できるよう笑顔と丁寧な対応を心がけてまいります。

新しい環境で少し緊張していますが、これまでの経験を活かし、少しでも患者さまのお力になれるよう努めてまいります。

分からないことだらけですが、頑張っておりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

## 3月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前診	吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 (5・12・26) 浪尾(予約)	宇佐神 吉崎	宇佐神 (7・21) 光野 (14・28)
午後診				浪尾(予約)		
夜間診			宇佐神			



**【受付時間】** 午前診：8時30分～11時30分  
夜間診：16時30分～18時30分

**【診察開始時間】** 午前診：9時 夜間診：17時

**【休診】** 3月19日（木）宇佐神先生

## 健診おすすめメニューのご案内 ※価格は税込みです

### 郵送検診 (12月～3月)

- 郵送大腸がんキット **1,450円**  
40歳以上の方は毎年検査することをおすすめします
- ピロリ菌便検査キット **2,950円**  
ピロリ菌を放置していると胃がんのリスクになります  
検査したことが無い方はぜひこの機会に！

### 冬の血管ドックキャンペーン (1月～4月)

寒い季節は血管のトラブルが増える時期、組合員価格4,840円で血管の健康をチェックしませんか？

※就職、進学などの健康診断書も随時受け付けています。

## 健康チェックに行ってきました！

2/12 牛窓支部てんころ庵

2/19 山南南支部健康チェック  
(朝日コミュニティ)



## 令和 8 年度高齢者の予防接種のお知らせ

	高齢者肺炎球菌	带状疱疹
接種対象者	65 歳の方	令和 8 年度に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる方
接種期間	65 歳になる誕生日から 66 歳の誕生日の前日まで	令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日
接種回数	1 回	生ワクチン：1 回 組換えワクチン：2 回



詳細については、診療所までお問い合わせください。

## 訪問診療のご相談受付中！ お気軽にご相談下さい。



「訪問診療を利用できるかわからない」「今の状態で対象になるのか知りたい」といった段階でも問題ありません。

受付もしくはお電話（086-944-0088）でご相談ください。

※訪問診療とは定期的かつ計画的に医師が患者さんのご自宅を訪問し診療をおこなうことです。（事前に契約が必要になります。）

## 虹いろだより～グレープフルーツと薬



服用した薬は体内でその役目を終えると薬ごとに様々なルートで代謝され、体外へ排出されます。

代謝ルートの一つに「CYP」と呼ばれる薬物代謝酵素群があります。

特に「CYP3A4」というタイプは「Ca 拮抗薬」と呼ばれる降圧剤の一群をはじめとして一部の高脂血症治療剤、抗けいれん薬、抗生物質など幅広い薬の代謝に関わる重要な酵素です。

そしてこの CYP3A4 はグレープフルーツなど一部の柑橘類に含まれる「フラノクマリン」という成分によって働きが阻害されるため、該当する薬を服用中の方は注意が必要です。よく「薬は朝に飲むので、時間をずらしたら食べてもいいですか？」との質問を受けますが、フラノクマリンの影響は数日単位に及ぶので、時間をずらすことにはあまり意味がありません。

すべての柑橘が NG というわけではなく、伊予かんや温州ミカンなど OK のものもあります。また、フラノクマリンは果肉より果皮に含まれる量が圧倒的に多いので、果肉を少量摂る程度ならさほど心配いらないでしょう。逆に、皮ごと使うマーマレード等は要注意です。フラノクマリンを多く含む柑橘・含まない柑橘のリストは薬局にありますので、詳しく知りたい方はお問い合わせください。

## 職員コーナー

診療所をもっと身近に感じてもらうためのコーナーです。テーマは自由なのでそれぞれの個性をお楽しみに♡

3月は卒業シーズンです。我が家も2人が卒業を迎えることとなりました。

嬉しい反面、親としてはとても寂しい気持ちもあります。

いつしか迎える子離れ準備のため、運動のためにと始めたママさんバレーボールを今は楽しくやっています。

いつの時期になったかわからない筋肉痛や青アザ、あがらない腕と戦いながら.....

これからは自分自身の時間を大切にし、新しい趣味や挑戦を見つけていきたいと思っています。

事務 柴田

