



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

所長のツイート(Tweet)

花粉症の季節になりました。
岡山の2026年春の花粉飛散量は、昨年より少ないものの例年（過去10年の平均）並みと予想されています。

花粉症対策の第一歩は、まず「花粉を寄せ付けない」ことです。
マスク、メガネ、帽子、手袋の着用が有効であるとされています。また、外出時は花粉が付着しやすいウール製の衣類を避けて、木綿や化繊素材のものを選択すると家の中に持ち込む花粉の量を少なくできます。
外から帰ったらうがいや鼻を洗って、鼻から吸い込んだ花粉はのどに付着するので、それを洗い流す効果があります。
部屋の換気のコツは窓を開ける幅を10cm程度にして、レースのカーテンを使用することです。それによって侵入する花粉を約1/4に減らすことができるそうです。

花粉症の治療薬は、飲み薬、点鼻薬、点眼薬があります。飲み薬は花粉が飛散する2週間ほど前から服用し始めると高い効果が得られます。というのは、花粉症の症状は体の中の「マスト細胞」という細胞から、ヒスタミンというかゆみの原因物質が出ることで起こるのですが、一度ヒスタミンが大量に出て炎症を起こしてしまうと薬を飲んでもなかなか治まりにくくなってしまいます。



「先手必勝」で花粉症の時期を乗り切りましょう。



2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 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

【お知らせ】带状疱疹予防接種の助成は3月末までです

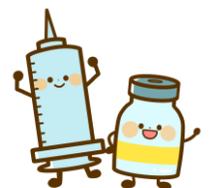
自治体の助成を受けて行う带状疱疹予防接種（令和7年度対象者）は、3月31日までで終了します。
残りあと2ヶ月となりましたので、対象の方はお早めにご検討ください。

接種できるワクチンについて

当診療所で接種できる带状疱疹ワクチンは、生ワクチン（ビケン）のみになります。
不活化ワクチン（シングリックス）は2回接種が必要で2回目が4月以降になるため、今回の助成対象期間内では接種できません。

ご予約・お問い合わせ

当診療所でも予防接種を実施しています。
助成が受けられるこの機会に、ぜひご相談ください。
ご予約・お問い合わせは、受付またはお電話にて承ります。



満65歳以上高齢者新型コロナ予防接種は、2月末までです。
ご予約・お問い合わせは、受付またはお電話で承ります。





祝 105 歳

診療所から訪問診療している患者さまが、この度 105 歳のお誕生日を迎えられました。

いつまでも素敵な笑顔でお健やかに過ごしてください



虹いろだより～膀胱炎治療薬について

膀胱炎は多くの場合、細菌感染によって引き起こされ、排尿痛・頻尿・残尿感・尿の濁り・血尿等の症状を伴います。

治療は抗菌剤がメインです。1日1回から1日3回まで、いろいろな種類があります。一部の薬はマグネシウム製剤や鉄剤との飲み合わせで吸収が悪くなるので、普段服用している薬の影響を受けにくい種類を選んだり、服用時間をずらすなど工夫します。

抗生物質は腸内細菌にも影響を及ぼすため、下痢気味になることがありますが、**多くの場合は飲み終わると回復するので最後まで飲みきります。**心配であれば整腸剤を組み合わせることもあります。ただし**ひどい腹痛・血便・発熱などを伴う場合は直ちに服用を中止しご相談ください。**

時々「次にまた発症したときのために」と少し残しておかれる方がおられますが、これは**厳禁**です。症状が治まったように見えても半端に残った菌が薬に対して抵抗力を得て、薬の効きにくい膀胱炎として再発することがあるからです。医師の指示が特にならない限りは、指示通りの日数を飲み切りましょう。

日常生活では水分を摂って尿をたくさん出す、清潔を保つ、お腹を冷やさない、ストレスを溜めないなども心がけましょう。

コープ西大寺診療所は

訪問診療

を行っています

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察を行うことです。事前の契約が必要になります。

訪問診療対象の方

- ・1人で通院が難しい方
 - ・認知症の方
 - ・寝たきりの方
- (規定により診療所から16km以内)

訪問診療の内容

医師・看護師が原則月2回、ご自宅や施設に訪問し、診察・治療・健康相談などを行います。体調の変化があった時は臨時・緊急往診にて対応します。

※岡山協立病院、岡山東中央病院などの医療機関と連携体制をとっています。

「訪問診療を利用できるのかわからない」「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。

受付もしくは電話(086-944-0088)でご相談下さい。契約を行ってから訪問診療開始となります。

ご自宅で、地域で安心して暮らせるようにサポートします。

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♡

我が家の簡単作り置き料理を紹介します。好みの野菜をカットしてナイロン袋に入れ、軽く押して空気を抜いたら袋をしばって冷凍室へ。大根はやや薄め、ごぼうはさがきが美味しいです。フレイル予防で動物性タンパク質も大切。豚肉がおすすめですが、鶏肉なら薄めにカットを。鍋の湯が湧いてきたら、袋から出して冷凍のまま入れるだけ。鍋焼きうどん、豚汁、中華スープ、クリームシチューなどでどうぞ。 工藤

