



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

「高齢者肺炎球菌予防接種」

高齢者の肺炎において肺炎球菌が原因となる割合は、約 25~30%とされており細菌性肺炎の原因菌として第一位です。以前はより高い 50%以上で推移していましたが、近年のワクチン普及により、割合自体は低下傾向にあります。ただし、他の菌に比べて毒性が強く、血液中に菌が入る「侵襲性感染症」を引き起こすと命に関わるという点で、肺炎球菌は依然警戒すべき菌と言えます。

今までの肺炎球菌ワクチンは、時間が経つと効果が薄れてしまうため「5年ごと」打ち直しが必要でした。一方、今年度から接種できるようになったワクチンは、免疫の記憶が強く残されるため「生涯で1回だけ」打てば大丈夫です。

現在推奨されている肺炎球菌ワクチンは2種類あります。20価のものと21価のものです。肺炎球菌には、実は100種類以上の型が存在します。20価のワクチンとは、20種類の型に対応するワクチンということです。

2026年から岡山市の助成が受けられる肺炎球菌ワクチンは20価のワクチンです。接種する日に65歳の方だけが対象です。66歳以上の方は助成が受けられませんが、より新しい21価のワクチンをお勧めします。より新しいワクチンは、より最近流行している型に対応しているとされているからです。「5年ごと」のワクチンを打った方が「生涯で1回だけ」のワクチンを打つと相乗効果が期待できます。間隔を1年以上空ければ接種できます。

一度の接種で、生涯の安心を



●料金一覧

助成対象者（65歳）	20価ワクチン（プレベナー）		3,600円
任意接種	20価ワクチン（プレベナー）	組合員	11,880円
		組合員以外	13,200円
	21価ワクチン （キャップボックス）	組合員	13,230円
		組合員以外	14,700円

年に一度の健康チェック！岡山市の各種健診を受けましょう

岡山市にお住まいの皆さま、今年度の「特定健康診査」「後期高齢者健診」「がん検診」の予約受付を開始しています。毎日を元気に過ごすために、自覚症状のないうちから体の状態をチェックしておくことが大切です。例年、秋以降は予約が混みあいますので、ぜひお早めにご予約をご検討ください。

対象となる健診（西大寺診療所で実施できる健診）

- ・特定健康診査（40~74歳の国民健康保険に加入している方）
- ・後期高齢者健診（75歳以上の方）
- ・がん検診（胃がん《レントゲンのみ》・肺がん・大腸がん）、肝炎ウイルス検査

※腹部超音波検査、ABC検診、骨評価測定、血圧脈波などの検査もオプション健診として受診できます。

5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 (8・15・22・29) 吉崎	宇佐神 (2・16) 光野 (9・23)
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】

午前時：9時 夜間診：17時

※休診のお知らせ

5月1日（金）宇佐神先生
5月30日（土）（第5土曜日）





診療所の花壇を飾るチューリップとボランティア募集のお知らせ！

陽光に誘われ、当診療所の花壇では4月にはチューリップとビオラが私たちの目を楽しませてくれました。

この鮮やかな風景を作りあげてくれたのは、地域のボランティアの皆さんです。現在、私たちはそんな「温かい輪」をさらに広げるために、新規ボランティアさんを募集しています。



活動内容は様々です。

- ・園芸 : 花壇の手入れや季節の植栽
- ・健診サポート : 健診受診者へのお茶出しなど
- ・季節行事 : 職員と一緒に作成する門松づくり、診療所まつりの運営

また、お手伝いにとどまらず、健康や福祉に関する学習会も開催していく予定です。「自分にできることで地域を元気にしたい」という方、私たちと一緒に心地よい診療所づくりをしませんか。初めての方も大歓迎です。詳細は受付までお気軽にお尋ねください。



とてもかわいいビオラとチューリップが咲きました♡

ボランティア交流会のお知らせ

- 日時: 6月29日(月)14時
- 場所: 診療所組合員ホール

ボランティア交流会を開催します。これからの活動について、楽しくお話ししましょう。参加希望の方は診療所受付までお問い合わせください。



訪問診療のご相談受付中！お気軽にご相談ください。



虹いろだより～紫外線～

5月は紫外線が増える時期であり早めの対策が大切です。春から初夏にかけては過ごしやすい気候ですが紫外線はすでに真夏に近いレベルまで増えています。紫外線は日焼けだけでなく、しみやしわ、皮膚がんのリスクを高めるため、日常的に日焼け止めを塗って予防することが重要です。日焼け止めには「SPF」と「PA」という表示があります。

「SPF」は主に肌を赤くする紫外線であるUVBを防ぐ効果を示し、数値が高いほど効果が長く続きます。

「PA」は肌の奥に影響し、しみやしわの原因となる紫外線のUVAを防ぐ指標で「+」の数が多いほど効果が高くなります。

日常生活ではSPF20～30、PA++程度で十分ですが屋外での活動が長い場合はより数値の高いものを選ぶと安心です。また、日焼け止めは汗や摩擦で落ちやすいため、2～3時間ごとに塗りなおしましょう。顔だけでなく首や耳、手の甲に塗ることが大切です。

毎日の積み重ねが将来の肌の健康につながるため、帽子や日傘も併用しながら紫外線対策を心掛けましょう。



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♡

私の趣味はサイクリングです。指先が寒さで痺れる冬の季節、ふれあいセンターのアスレチックルームで汗を流し春になるのを待っていましたが、桜の花も散り自転車の気持ちの良い季節になってきてどこに行こうかワクワクする毎日です。

普段は自宅のベランダから見える芥子山の上り坂が恰好の練習場所となっていますが、時々には県外のサイクリングイベントに参加したり電車に自転車を積んで尾道まで行き、そこから今治まで続くしまなみ海道というサイクリングロードを日帰りで往復150キロ走ったりもしています。

これからも趣味と健康管理をかねて無理のない範囲でサイクリングを続けて行こうと思います。

往診運転手 岡村

