



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

～命を守る熱中症予防～



年々暑さの到来が早まってきている印象です。熱くなり始めの6月は、体が慣れていないため熱中症が急増する時期です。熱中症は誰もが命を落とす危険のある重大な疾患です。「自分は大丈夫」という油断は禁物です。

熱中症を防ぐために、次の3つが大切です。



★こまめな水分・塩分補給

喉が乾く前に、水分を摂取しましょう。ミネラルを含む麦茶がおすすめです。大量に汗をかいたときは、速やかな水分吸収を助ける糖分を含んだスポーツドリンクを活用しましょう。



★エアコンの適切な使用

室内でも多くの方が熱中症になっています。「もったいない」と我慢せず、ためらわずに冷房をつけて下さい。



★無理のない行動

日中の激しい運動や長時間の外出は避け、涼しい服装や日傘を活用しましょう。

頭痛、めまい、立ちくらみは体が発する危険信号です。少しでも異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ避難し、体を冷やして水分を取って下さい。自力で水分が摂れない場合は、迷わず救急車を呼びましょう。

熱中症は何よりも予防が大切です。

予防といえば、本格的な夏が来る前にぜひ今年の健診を受けましょう。



<2026 年度自治体健診のお知らせ>

★自治体健診予約受付中 年に一度は健診を受けましょう

★日曜健診 平日に健診受診の難しい方におすすめです
健診日：●7月19日 ●10月11日 ●12月13日

★西大寺診療所健診デー

西大寺診療所からの送迎付きで、胃カメラ・乳がん・子宮がん検診などが岡山協立病院で健診を受けられます。

日時：2026年7月8日（水）8時30分 西大寺診療所集合

※健診のお申込みなどは、受付までお問合せください。

6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 (6・20・27) 光野 (13)
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

【代診】6月27日（土）光野先生の診察は、宇佐神所長の代診となります。



～褥瘡PJ（プロジェクト）～

褥瘡（じょくそう）とは、同じ姿勢で長い時間いることで、皮膚やその下の組織が圧迫され、血の流れが悪くなってできる「傷」や「ただれ」のことです。

「床ずれ」ともよばれます。

寝たきりの方や、車椅子で長時間過ごす方に起こりやすく、特に骨が出ている部分（おしり・かかと・背中など）にできやすいです。

最初は発赤（赤み）ですが、悪化すると皮膚がむけたり、深い傷になることもあります。

褥瘡予防の対策

- 予防には、
- 体の向きを変える
 - 同じ姿勢を続けない
 - 皮膚を清潔に保つ
 - 栄養をしっかりと取ることが大切です。




西大寺診療所では、褥瘡の予防やできてしまった褥瘡を悪化させないよう、状態に応じた栄養状態の改善、ポジショニング（適した体位を決める）などアドバイスさせて頂いています。

褥瘡「ゼロ」「悪化しない」を目指して頑張っています。気になることがありましたらご相談ください。



<写真>
施設に訪問し、ご本人の普段使用されている枕、クッション、バスタオルなどを使用し施設の職員の方と一緒に身体に負担のかからないポジショニングを考えました。

 訪問診療のご相談受付中！お気軽にご相談ください。

 高齢者带状疱疹・高齢者肺炎球菌予防接種予約受付中です。

虹いろだより ～脱水について～

暖かくなってくるこの時期、「脱水」は身近な体調不良の原因の一つです。脱水とは、体の水分が足りなくなった状態をいいます。高齢の方はのどの渇きを感じにくく、気づかいうちに進んでしまうことがあります。「少しだるい」「食欲がない」といった軽い変化も、脱水のサインかもしれません。

特に注意したいのが、お薬との関係です。血圧の薬や利尿剤を使っている方は、尿が増えることで水分が不足しやすくなります。また、発熱や下痢のときは、普段以上に水分が失われます。こうした状況が重なると、ふらつきや転倒の原因にもなり、体への負担が大きくなります。

脱水の予防には、「こまめな水分補給」が大切です。コップ半分から1杯程度を、時間を分けて飲むようにしましょう。起床時や食事のときなど、飲むタイミングを決めておくと安心です。尿の色が濃いときは水分不足のサインですので、早めに対応してください。なお、水分制限がある方は、自己判断せず医師や薬剤師にご相談ください。



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♡

私の好きな食べ物はカレーです。最近はスパイスカレーにハマっています。先日、東総社駅から商店街通りを歩いた場所にあるカレー屋さんに行ってきました。本格的なインドカレーが味わえるのと、三角の形をしたドーサという豆と米をベースにしたクレープがサクサクもちもちで美味しかったです。

自宅では作れない味を楽しめるのが良いですね。

事務 遠藤

