



コープ

みんなの診療所 だより



発行
コープみんなの診療所運営委員会
〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
☎ 086-278-8522

黒瀬所長の知恵袋

ピロリ菌を飲んだ男

胃癌の原因は何でしょうか。私が小学生の頃、学校で見た教育用映画では塩分過多が原因と言っていました。しかし、それは原因のひとつであっても主な原因ではないことがわかっています。現在ではヘリコバクター・ピロリ菌が胃癌の発生に深く関わっていることが明らかになっています。皆さんも耳にしたことがあると思いますが、昔はそんなことは言っていないかったですよね。

ピロリ菌は1979年、オーストラリアのウォーレン(病理医)が胃炎患者の粘膜にいる未知の細菌(ピロリ菌)を発見。その後マーシャル(内科医)と共同研究により胃炎、胃・十二指腸潰瘍のほとんど全ての患者でピロリ菌を確認。1982年にはピロリ菌の培養に成功しました。しかし、これだけでは証明にはなりません。病原体がある病気の原因と証明するには

- 「コッホの原則」
1. ある一定の病気には一定の微生物が見出される
 2. その微生物を分離できる
 3. 分離した微生物をある動物に感染させて、同じ病気を起こさせる
 4. そしてその病巣部から同じ微生物が分離される



以上が必要とされています。

マーシャル先生はどうしたでしょう。最後は本人がピロリ菌を飲む実験により、急性胃炎を起こることを確かめたのです。その後、ピロリ菌は胃炎のみならず、潰瘍や胃癌の原因ということが明らかになり、その後の除菌治療へと繋がっています。2人は2005年にはノーベル医学生理学賞を受賞しました。病原菌を飲むなんてなかなか真似出来ませんね。みんなの診療所でもピロリ菌を調べるABC検査があります、気になりましたらお問い合わせ下さい。

瀬戸支部 流しソーメン

7月23日、岡山医療生活協同組合瀬戸支部では毎年恒例のソーメン流しをしました。参加者は組合員さんと近所の子供たちを合わせて15人でした。

前回から青竹を切つて用意して、皆さんが集まるのを待ちました。雨が心配していましたが、降ることなく大丈夫でした。



おかやまケンコー大作戦

ポイント付与店に認定されました。



特定健診の受診時や保健講話に来られた時にポイントを付与します。1年間集めたポイントに応じて、景品と交換することができます。興味を持たれた方は受付にパンフレットがありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

8月診療予定表

○午前診療 9時～12時 ○午後診療 13時半～16時
○夜間診療 17時～19時
○休診:日曜日・祝日、第1・3・5土曜日
※土曜日は第2・第4のみです ※木・金曜は2診体制です

	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	黒瀬 5日 19日 26日	黒瀬	今井	浪尾博 1日 8日 22日 29日 原田 1日 8日 22日 29日	黒瀬 大谷	黒瀬 10日 24日
午後診 13時半～16時	*	*	*	原田 1日 8日 22日 29日	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

★★ サークル活動のご案内 ★★



初めての方、参加費等の詳細は診療所にお問い合わせください

	定例曜日	時間
手芸	第2・4水	10時～12時
卓球	火曜	15時～17時
	第1・3木	14時半～16時半
フラダンス	第2・4水	10時～11時半
新舞踊	第2水	13時半～15時半
ストレッチ	月曜	14時～15時

コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>

コープみんなの診療所



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

虹いろ薬局 コーナー

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳には、現在服用されているお薬はもちろん、過去に服用されたお薬の情報が記録されているので、いつでもご自身のお薬に関する情報を確認することが出来ます。2か所以上の医療機関で、お薬が処方されている方は、薬の重複や、飲み合わせのチェックが出来ますし、新しい病院を受診する時も、医師に手帳を見せることで、過去の病歴や医薬品歴がわかり、治療方針を決めるのに役立ちます。

「私は毎回シールを貼ってもらってるから安心」と思われている方も、もう少し積極的にお薬手帳活用してみたいはかがでしょうか。たとえば薬局で、市販の薬やサプリメントを買われた時は、その名前や服用回数等を記録しておく、飲み合わせのチェックが出来ますし、普段、ちょっとした体調の変化を感じたり、疑問に思われたことをメモしておく、主治医や薬剤師にスムーズに情報を伝えることが出来るでしょう。

お薬手帳には、アレルギー歴や副作用歴、主な病歴などを記入するページがありますので、必ず記入しておきましょう。



“サロン”楽しみにしています

～感謝のことはいただきました～

みんなの診療所の2階では、月に3回「サロン」を行っています。先日、「サロンのごはんをいつもありがとうございます。先日、「サロン」1人暮らしだと手の込んだ料理はなかなかできず、簡単なものになってしまっています。料理をしてもらい、いつも楽しみにしています。感謝しています！」とサロンのお料理担当の方の手を握ってお話しされました。「料理担当をして十数年ですが、このよう
「料理担当をして十数年ですが、このよう
な言葉をいただきとても
感謝しました。これから
も頑張ろうと思えました。」
と診療所運営委員会で報
告がありました。
サロンの利用者さんも
ボランティアも元気にな
る一コマです。



7月23日(火) 14時よりみんなの診療所にて健診センターの明関管理栄養士を講師に迎え、「健康寿命を延ばそう」という内容で講話を行いました。

保健講話 報告

参加者は22名でした。フレイルの始まりは社会とのつながりが失われることからとも言われているとの事



なので、サロンや保健講話、サークル活動に参加することで人とのつながりを持って健康を保ちましょう。

健診重点日 変更のお知らせ

医師体制の都合により、腹部エコーや胃レントゲンができる健診重点日が今までの火曜日・木曜日より、9月から木曜日・金曜日に変更になります。

職員コーナー 夏の定番

ここ最近の私の夏の定番と言えば、岡山「うらじゃ祭り」です。今年で、踊り子6年目になります。きつかけは、ダンス好きな娘(当時小6)と親子で何か一緒に楽しみたい！と思ったことでした。GWから約3ヶ月間週末に振りを練習し、7月からは暑さ対策のため昼間、外練習をします。年々、振りがな

お知らせ

医師体制の都合により、診療予定の変更が発生しています。表面の診療予定表を御覧ください。

みんなの診療所のお盆休みは8/15(木)のみとなり、他の日程はカレンダー通りとなっております。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。



かなか覚えられず苦勞
しています。汗をかくこと
は気持ちが良いです。
ストレス発散になりま
すね。
さあっ！今年のうら
じゃも、奇抜なメイク
に奇抜な衣装を着て1
日中、岡山の町中を演
舞していきます！
事務員 U

みんなのサロンのお知らせ

8月以降の予定

- 8月 8 日 (木)
- 8月 26 日 (月)
- 9月 12 日 (木)

10時～13時40分まで

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



みんなの診療所では
サロンや健診、
その他いろいろな行事で
ボランティアをしてくださる方を
募集しています！