2020年10月 西太寺診療所

times))

発行:コープ西大寺診療所

〒704-8116

岡山市東区西大寺中2丁目20-33

2086 • 944 • 0088

インフルエンザの季節が来る前に・・・
インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザ予防接種を行います。

65歳以上の方 10/1(木)より

65歳未満の方 10/26(月)より

·65 歳未満の定期通院中の方は主治医へご相談ぐださい。 今年は、接種対象は高校生以上となります。小児は接種できません。また、ワクチン入荷状況により対応でき

ない事もありますので、予めご了承ください。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、 診療所へお越しの方には下記のお願いをしてお ります。ご協力よろしくお願いします。

〇診療所へ出入りの際は正面玄関にある消毒液 で手指消毒をお願いします。

○<u>マスクの着用</u>にご協力ください。<u>マスクをお</u> 持ちいただくようお願いします。

○受付で、体温を測定させていただきます。

来院の皆さまへ

院内ではマスクを 着用してください

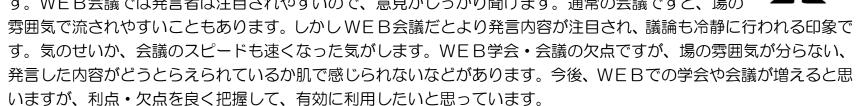


なお、発熱・せき・息切れなど新型コロナウイルス感染症状が疑われる方は、来られる前に診療所へお電話(086-944-0088)でご相談ください。

所是の川部屋



みなさんこんにちは、所長の西野です。新型コロナウイルス感染症の影響で、最近では医学会や他の診療所との会議をWEBで行われることが多いです。パソコンやネットに関しては詳しくないので、正直おっくうでした。しかし実際に参加してみると、意外な利点がありました。WEB学会では、発表されるスライドがパソコンに表示されるのでとても読みやすかったです。また、いままでの会場開催では壇上が遠いことがほとんどで、発表されている先生のお顔がわからないことも多かったです。しかしWebだとお顔や表情がよくわかり、より親しみを感じました。移動での時間、費用なども軽くなります。WEB会議では発言者は注目されやすいので、意見がしっかり聞けます。通常の会議ですと、場の





10 月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前9時~	西野吉﨑	西野 吉﨑	吉﨑 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (10.24日) 吉崎 (3.17.31日)
午後				浪尾		
13時半~						
夜間	西野		西野			
17 時~						

【受付時間】

午前: 8時半~12時 午後:13時~15時

夜間:16時半~19時 診察開始時間【午前】9時

【午後】13時半(木)

【夜間診】17時(月・水)

※禁煙外来:月~金の診療時間内で行っています(予約制)

《診療所 10 月の予定》

場所:診療所内ホール

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため 以下の行事は中止です。ご了承ください。

| <u>ひまわり喫茶</u> | <mark>運動療法</mark> ・

サロン来夢来人

□コモ教室

竹永みつえ市議のなんでも相談

コープ西大寺診療所での相談は当面 中止させていただきます。

ご依頼ある方は、(086) 944-0088 まで 追ってご連絡いたします。



「ためになった」班会・・・!

芥子山支部 湯原明慧

9月4日の午後1時より我が家で「高齢者のがんについて」のテーマで班会を開きました。天気予報では雨降りでしたが定刻前には天気になりました。講師は西大寺診療所看護師さんを招いて6名が参加しました。パンフレットをもとに全身の臓器べつにかかりやすい病気について説明を受けました。

「便や尿の色を良く観察すること」「乳がんは入浴時に自己チェックすること」その他、身体のどこでも良く見ることなど関心を持つことが大切との事。一同納得しま

した。持ち寄りのお菓子をつまみながら、 質問タイムには各々から聞きたいことを ききました。まだ若い看護師さんでした がしっかりと答えてもらいました。

最後に早期発見・早期治療のために

「健診のお誘い」の説明もありました。 そのほうが身体もふところも楽ですよ。 とのことでした。来月の予定を確認して 散会しました。

地域医療研修の4ヶ月間お世話になりました。

6月から9月の間、訪問診療研修で西野先生・ 吉﨑先生に同行して訪問診療の体験をさせていた だきました。全体を通して、病院で患者様を診察 するのとは異なる雰囲気を感じ取ることができま した。具体的には、病院では患者様の病気を診る のに対して訪問診療では健康で過ごされているこ とを確認している要素が強いと感じました。訪問 診療の中で、患者様の暖かさに触れることもあれ ば、同時にこういった方が病院に行く必要がある とき、ほんの少しの変化に自分は気づくことがで きるのだろうかという不安も多少感じました。 将 来はこのような患者様の小さな変化にも気づくこ とができるようになりたいと考えるようになりま した。学生の時から地域医療に興味があり、病院 見学でも西大寺診療所の訪問診療に同行させてい



研修最終日は診療所スタッフと一緒に記念撮影

ただいたので、この4ヶ月は非常に有意義で、楽しいものとなりました。

また、来年度の地域医療研修でお会いできればと思います。皆様本当にありがとうございました。研修医塩路涼真

健診は受けられましたか? 特定健診岡山市がん検診ご案内

もう健康診断は受けられましたか?

健康管理のため年に1回は健診を受けましょう!

- ○特定健診(診察・尿・血液検査)
- 〇後期高齢者健診(診察·尿·血液検査)
- ○がん検診

胃がん検診(レントゲン検査・カメラ検査) 肺がん検診、大腸がん検診

〇B型 • C型肝炎検査

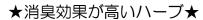
日曜日健診:10/11・11/22・12/13

申し込み・お問い合わせは(086)944-0088

ハーブの香りはどうですか

新しい生活様式のひとつにマスクが欠かせなくなりました。息苦しさの中、新型コロナの影響で気が滅入ってしまっていませんか。そんな時、ハーブの香りはどうですか。香りを使った自然療法にアロマテラピーがあります。 吸入法やオイルによるマッサージなど色々な方法がありますが、いずれもにおいの成分が脳に

■ 直接的に作用して効果を発揮するということです。何かの香りをかいで懐かしくなったり、 ■ 気持ち良くなったりした経験はありませんか。こうしたことは、においの成分が脳の記憶・ ■ 情動をつかさどる部分に信号を送って起こることなのです。ティッシュやハンカチにアロマ ■ オイル(精油)を2~3滴たらしてかぐだけでも十分です。マスクにもいかがでしょう。



- ローズマリー、ラベンダー、ローズ
- ★リラックス効果のあるハーブ★

■ ラベンダー、レモンバーム、ジャーマンカモミール、マロウ、アニスヒソップ、キャトニップ

- ▮★ 元気を出したいときのハーブ★
- || ┃ ローズマリー、レモングラス、ペパーミント、ローズ

