2020年1月
西大寺診療所 だより

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
☎086・944・0088

令和２年も立派な門松ができました。ボランティアさんと一緒に

新年のご挨拶

コープ西大寺診療所　所長　西野正人

新年明けましておめでとうございます。

昨年中は様々な方より当診療所へ格別の御温情を賜り、誠にありがとうございました。本年の年末年始はちょうど週末とかさなり、例年よりもお休みが少なくなりましたが、本年も当診療所は無事に新しい年を迎えることができました。新年にあたり、当院がお世話になっている皆様方へ、年頭のご挨拶を申し上げたいと思います。

昨年は新型コロナ感染症の１年でした。ちょうど１年前の2020年１月初旬に中国発の原因不明の肺炎の報告が日本にもたらされました。２月にはクルーズ船の横浜停泊について、マスコミが大きく取り上げておりました。この時点で、当診療所の呼吸器専門の吉崎医師が「これは大変なことになりますよ」と注意喚起をされ、おかげで当診療所も比較的早期から注目しておりました。４月７日には政府から都市部に、４月16日には全国に緊急事態宣言が発令されました。学校も休校になり、５月のゴールデンウィークには皆で自粛ムードでした。それ以後、一時は収まっておりましたが８月頃にまた感染拡大し、秋には収まり、12月になって再び感染拡大が問題になりました。

こうして振り返ると、まさに新型コロナウイルス感染症の１年でした。「スペインかぜ」などと同様に歴史的に大きな１年だったと思います。新型コロナ感染症により、私たちは生活様式の変更を余儀なくされ、経済危機・雇用低迷となり、医療も大きなダメージをうけました。その反面、家族と過ごす時間が増え、出費を控え、衛生意識の向上など、良い影響もわずかにありました。

当診療所における昨年の活動は、生活習慣病講座は２月に１回だけ行われました。診療所まつり、合同学習会、診療所かふぇ、運動療法などは中止にせざるを得ませんでした。日常診療では、発熱患者さんに慎重に対応するため午後から発熱外来を設置し、胃カメラは感染予防を考慮して件数を減らしました。私個人としましては、やはりコロナ対策に追われた１年でしたが、吉崎医師や優秀なスタッフのおかげで大過なく過ごせた「守り」の１年でした。私見ですが、新型コロナウイルス感染症は今後も感染拡大と縮小を繰り返しながら、しばらく続くと思います。予防が最大のポイントです。引き続き、マスク・手洗い・密を避ける・換気の４つを忘れないようにしましょう。

本年も当診療所は新型コロナウイルス感染症に対応しながら、外来診療、健康診断、訪問診療、胃カメラなど、皆様のお役に立てるように医療活動を展開していきたいと思っております。ダーウィンの言葉ですが「変化に対応できるものが生き残ることができる」とあります。当診療所も皆様方のご期待に沿えるように柔軟に変化しながら、職員が一丸となって努力していきますのでよろしくお願いいたします。

１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	吉﨑	西野 (16・30日) 吉﨑 (9・23日)
午後 13時半～				浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			

【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）

１ヶ月お世話になりました

研修医　松葉樹梨

明けましておめでとうございます。12月に西大寺診療所にて地域研修でお世話になりました。

診療所にかかられる患者さんは皆さん優しい方ばかりで、診察や採血、胃カメラのときも私の研修を快諾して下さったおかげでとても有意義な時間を過ごすことが出来ました。診療所の雰囲気も活気がありアットホームで、毎日が楽しかったです。診療所スタッフが一丸となって西大寺という地域を愛して医療を提供する姿は私の医療の理想像そのものです。素敵な経験を与えてくれた西大寺診療所に関わる全ての皆さんに感謝します。

2021 今年の抱負

山南南支部
職員の皆様、診療業務の大変な中、いつも支部活動へのご支援ありがとうございます。私たち組合員、今年もみんなで計画し・多くの参加で楽しい取り組みをしていこうと思っています。本年もよろしくお願いいたします。

可知支部
支部の活動が楽しくそして続けられる様話し合いとお互いの協力を中心にすえ大切に進めていきたいと思います。

西大寺支部
昨年度は新型コロナウイルスの流行により行事が少なくなっていました。そのような中でもしっかり感染対策をすることで講座を開いて交流ができ、皆の元気な顔が見られて良かったです。

邑久支部
今年も宜しくお願い致します。令和２年は新型コロナウイルス感染が拡大して、医療生協に於いて色々な行事が　中止になりました。邑久支部でも一斉増資も班長だけで集い、組合員さんとの交流も出来ず残念でした。早くコロナウイルスの終息を願うばかりです。平常の活動をしたいと思います。瀬戸内エリアに組合員が集う場所が出来たらいいなあ･･･　お茶を飲んで話をしたり、軽い運動、健康の話等々。医療生協を知ってもらい、仲間になって欲しいと思っています。令和３年の夢です。

雄神支部
2020 年は新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、今も第３波として感染拡大を続けています。コロナ対策、地球温暖化、核廃絶、世界の分断など不透明な中、地域の人達の健康を守り、つながりやコミュニティを大切に明るく元気に前進していきましょう。

政田支部
令和２年はコロナで計画が大部分だめになりました。
令和３年はコロナが早く終息して安心な毎日を送りたいです。
年間計画を立てて自由に行動できることを願っています。
外に出ることの健康チェックが大事だということ、コミュニティーまで足を運んで計画を一つ一つ実行していきます。

牛窓支部
コロナ禍が収まらないまま新年を迎えました。昨年は行事等の自粛や中止で、組合員のふれあいも希薄になりがちで、心身ともに閉塞感を感じました。今年こそ、コロナ禍の終息を願って、気持ちよく活動したいと願っています。

邑久東支部
本年も元気で長生きするために楽しく学べる活動内容や班会･サロンを計画し、皆さんが笑顔で生活できるようにしていきたいです。また、支部充実のための財政活動にも取り組んでいけたら思っています。本年もよろしくお願いします。

西大寺南支部
昨年はコロナで始まりコロナで終わらなかった一年でした。本年は人混みは避け気を引き締めて感染しないように気をつけましょう。

芥子山支部
２０２１年、明けましておめでとうございます。昨年は「コロナ」が流行して行事が全部中止になり大変な年でした。
今年こそおだやかになり、組合員の皆さんが健やかに暮せる社会になります様に願っています。

長船支部
今年は新型コロナのために活動がしにくいと思いますが、地域の人達の気持ちになって皆さんと力を合わせて楽しく活動してゆきます。

山南支部
班会などの小さな集まりを計画しています。人と会って楽しく会話することが「元気の源」ですよね！「不便であること」イコール「不幸」では無いので、工夫をしながら、明るく前向きに仲良く頑張ります。

開成支部
昨年は新型コロナ禍のもと行事が出来なかったのですが、今年は支部役員及び組合員が楽しく元気のでる行事を考えてゆきたいと思います。

☆今年も診療所を支えてくださる支部の組合員さんより抱負をいただきました。ありがとうございました。
なお、支部の写真は２月号に掲載させていただきます。今年も宜しくお願いします。（編集担当）

【冬のお風呂は要注意⁉ 】

「ヒートショック」はご存じですか。
　冬はあったかいお風呂で冷えた体を芯まで温める事が極上の幸せですよね。 しかし、冬場の入浴中に脳卒中などを起こし溺死する高齢者の事故が増えています。その原因のひとつが「ヒートショック」と呼ばれる現象です。特に 11 月から３月の寒い季節に多くなっています。
　暖房で暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差が 10℃以上になることはまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という動きの中での急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。たとえば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じて怪我をしたり、溺れたりする危険性があります。
　脱衣所や浴室のほかに、トイレや廊下などでもヒートショックが発生する恐れがあります。家の中の温度差に注意し、安全、安心なこの冬をお過ごしください。

【ヒートショック対策】
※脱衣所、浴室を暖房器具で暖める
※風呂の温度は 40℃以下にする
※入浴前後に水分を補給する
※飲酒直後は入浴しない
※入浴前に家族に声をかける