



謹賀新年

健康!
よぼうかい
Osaka

2020
January

vol.46

Index

- 1-2 堺高島屋内診療所から
「堺複十字診療所」へ
- 3 ^{うつ}鬱に強い職場を作しましょう!! その1
- 4 胸部X線デジタル健診車更新 法人初の宝くじ号
- 5 インフォメーション
 - ・2020年 新年のご挨拶
 - ・風しんの第5期定期接種(予防接種)を実施しています
 - ・新しい健診車が続々!

Osaka Anti-Tuberculosis Association

『堺複十字診療所』へ

2020年1月6日より堺高島屋内5階フロアから8階医療フロア「南海堺東駅クリニックセンター」へ移転しました。
また、移転に伴い名称も新たに、結核予防会のシンボルマークである複十字を診療所名に付け

『堺複十字診療所』と改称しました。

旧堺高島屋内診療所は1964年（昭和39年）10月の開業以来、55年の長きにわたり、地域みなさまに愛されてきましたが、限られたスペースでの診療と健診を行ってききましたため、受診者様に何かとご不便をおかけしておりました。

新しい診療所は移転前に比べ約2.2倍の広さとなり、ゆったりとした待合場所や各診療、検査スペースを確保することでアメニティの向上を図っております。

これからも当法人の基本理念に則り、みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めてまいると共に、みなさまに快適な受診環境と精度の高い診療・健診を御提供できるよう、職員一同研鑽を重ねてまいりますので、生まれ変わった『堺複十字診療所』をどうぞよろしくお願い致します。



■ 診療について

保険診療	内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科
集団健診	定期健診・生活習慣病健診・ドック健診・各種がん健診 雇入れ時健診・有害業務健診・堺市住民健診（堺市国保特定健康診査） 全国健康保険協会の生活習慣病予防健診・特定健康診査（集合A・集合B）
受付時間	9:00～11:30 / 13:30～15:40 ※水曜日・祝日・創立記念日（3月1日）は休診 お盆の時期と年末年始も休診とさせていただきます

堺複十字診療所では、土曜日、日曜日でもドック・生活習慣病健診を始め、各種健康診断を行っています。
平日は仕事が忙しくてなかなか受診できない方、週末のお買い物ついでに受診を、とお考えの方は是非当施設をご利用ください。

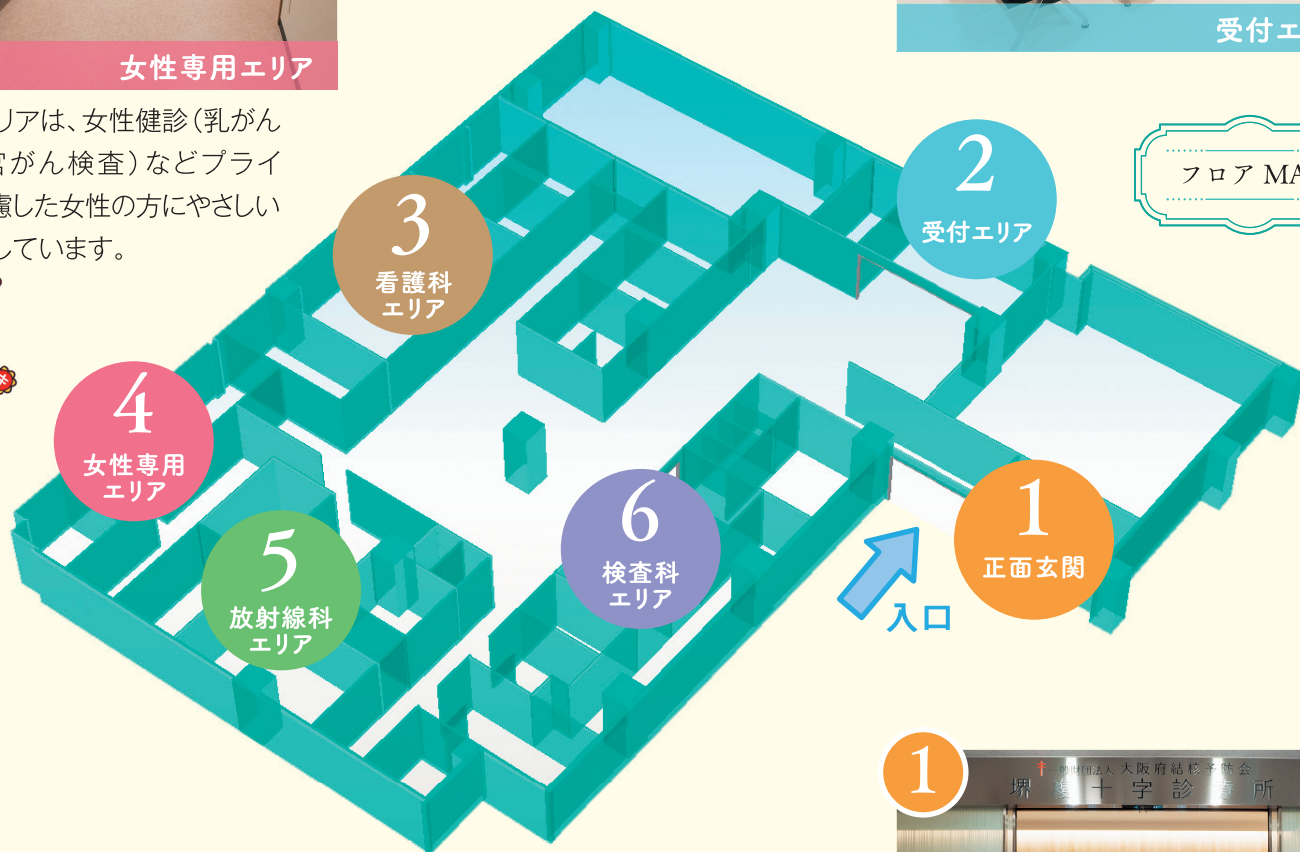
親切・丁寧なスタッフが皆様の来所をお待ちしております。



シールぼうや



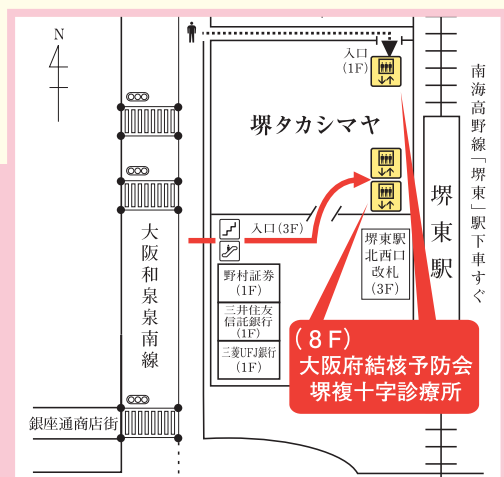
女性専用エリアは、女性健診(乳がん検査や子宮がん検査)などプライバシーに配慮した女性の方にやさしい空間を演出しています。



■ 10時までの入口について

午前8時45分から10時までは、右図【堺タカシマヤの3階入口(堺東駅の北西口改札側)右側エレベーター又は駐車場側のエレベーター】の入口をご利用ください。

※診療は9時より開始いたします。





に強い職場を作しましょう!!

その1

～ うつ（鬱）はうつ（伝染）らないはずですが ～

うつ（鬱）は身近に

～他人事ではいられない～

現在日本では、約15人に1人が生涯に一度はうつ（鬱）病にかかると言われています。うつ（鬱）をはじめとしたメンタル不調は、いつ誰がなってもおかしくない時代なのです。他人ごとではなく、自分にも起こりうることであり、皆さんひとりひとりが予防と早期発見に努めましょう!



もう少し頑張れる!まだ大丈夫!

～ほんとに大丈夫?～

忙しい日々を過ごしていると、疲労で徐々に判断力も鈍ってきます。ここまでは大丈夫という「線」が実際に見えるわけではないので、気づかないうちに「線」を超えてしまいがちです。



見えない限界「線」の見える化



- ♥ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を利用しましょう。ネット上でストレスチェックができます。(http://kokoro.mhlw.go.jp/)
- ♥ 何時間寝られましたか?睡眠時間を確認しましょう。残業などで睡眠時間が6時間を切るようになれば注意しましょう。休日にも疲れが取れないようなら黄色信号!対策を始めましょう。
- ♥ 1時間でできるはずの仕事が何時間かかりますか?作業能率が低下し始めたら対策を始めましょう。

いまさらですが・・・



睡眠は大切、睡眠を見直そう!

睡眠は身体の疲労回復のみでなく、日中の出来事を整理整頓してストレス解消するためにも重要な働きをしているといわれています。睡眠時間が不足したり睡眠の質が低下すると、うつ（鬱）病をはじめとしたメンタル不調に陥りやすくなるのです。

月80時間残業したとします。1日あたりおよそ4時間の残業となります。1日12時間働いていると4～5時間しか睡眠がとれない日が増えてきます。睡眠不足で作業能率が低下し、1時間でできる仕事が1.5時間かかるようになれば、残業せずに8時間でできたはずの仕事が12時間かかります。睡眠時間はさらに短くなり作業能率はさらに低下、残業はさらに増えて悪循環に陥っていくのは目に見えています。あなたの通勤時間も考慮して、6時間睡眠をとるためには何時間残業できるか計算してみましょう。パワハラ等の悩み事のために眠れないという場合も、長時間残業と同様早めの対策が必要です。

集団「免疫」を高める職場づくり

仕事の能率の低下やミスの増加など、「こころの耳」を参考に仲間の異変を見過ごさないようにしましょう。メンタル不調をきたすと思考力が低下し、当事者はすでに自身では対応ができなくなっている場合があります。早期発見が早期治療、早期回復に繋がります。周囲の気づきが「力」を発揮します。職場以外の出来事が原因でメンタル不調をきたすこともあります。必要な時だれもが躊躇せず安心して休めるよう、普段からゆとりある職場を目指しましょう。

自身をチェックしましょう

- ♥ 睡眠時間・睡眠の質を確保しよう。
- ♥ 「こころの耳」を参考にうつ病のサインに注意しましょう。うつ（鬱）以外のメンタル不調にも注意しましょう。
- ♥ 仕事の能率が低下してきたり休日に疲れが取れなくなったら黄色信号、悪循環の入り口です。はやめに上司や産業医に相談しましょう。
- ♥ 「こころの耳」でストレスチェックをしてみるなど、自分の状態を「見える化」しましょう。
- ♥ メンタル不調の可能性を疑ったらためらわず精神科や心療内科への受診を考慮しましょう。早期発見、早期治療が早期回復に繋がります。
- ♥ 身体と「こころ」はつながっています。健康診断の結果を参考に、身体の健康にも注意しましょう。



次号へ続きます



胸部X線デジタル健診車更新

法人初の
宝くじ号



この度、公益財団法人結核予防会を通じて、一般財団法人日本宝くじ協会の平成31年度健診車整備事業により、最新鋭の胸部X線デジタル健診車を更新整備いたしました。



引き渡し・披露式の様子



当法人初の「宝くじ号」となった新しい健診車は安全・安心な低線量・高画質のX線撮影装置を搭載しております。また、視覚や聴覚の不自由な方、お年寄りや外国人の方に音声や映像で撮影手順をガイドできるよう、撮影案内システムが導入されています。さらに、外部電源の確保が困難な場合に使用する発電機は、騒音や排気ガスを出さないニッケル水素蓄電池システムを採用しており、地球環境にやさしい仕様となっています。外装も宝くじマスコットキャラクター「クーちゃん」に加え、エコ推進をPRすべく、木やリーフのデザインを取り入れ、爽やかなイメージで仕上がっています。

木やリーフのデザイン!



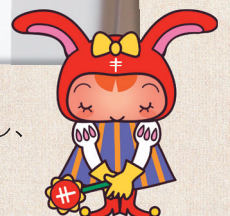
大容量の蓄電池システム



受診者にやさしい撮影案内システム



当法人といたしましては、最新鋭の機器を搭載した「宝くじ号」をフル稼働させ、近畿一円を巡回し、結核・肺がん等の早期発見、早期治療、健康増進を目指して、活躍の場を広げてまいります。



2020年 新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

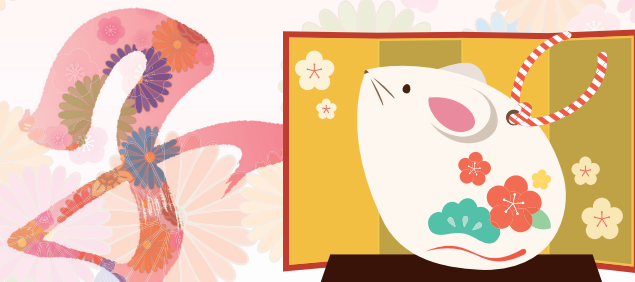
昨年中は皆様に格別の御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、昨年末は一部報道で、皆様にご心配ご迷惑をお掛けしたこと改めてお詫び申し上げます。

大阪府結核予防会が府民の皆様、地域の皆様に必要とされ、愛される医療機関となるようまずは『お一人お一人の受診者様や患者様のために行動

する』ことを肝に銘じ、精進して参りますので、今後ともご支援の程お願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたしまして、本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



風しんの第5期定期接種 (予防接種)を実施しています

- ・対象者は昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、風しん抗体検査の結果、抗体価が低い(陰性)と判定された方となります。
- ・接種費用は無料です(無料で接種するにはクーポン券の持参が必要です。)
- ・接種するワクチンは麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)のみとなります。



【接種時の持ち物】

- ① クーポン券(令和元年度は昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に送付されております。持参されない場合は無料での接種ができませんので、ご注意ください。また、クーポン券の有効期限は令和2年3月31日までとなっております。)
- ② 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)
- ③ 風しん抗体検査の結果がわかるもの

詳しくは各施設のヘルスケアプランニング課までお問い合わせください。

新しい健診車が续々!

「宝くじ号」に続いて、昨年12月25日には自己資金で整備した胃胸兼用X線デジタル健診車も納車されました。この健診車は検査の効率性を重視して製作されたものであり、予定数の少ない健診や逆に2台体制が必要な予定数の多い健診など、あらゆる場面、状況での活躍が期待される仕様となっています。



胃胸兼用X線デジタル健診車

健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号

06-6202-6667



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・
大阪総合健診センター 相談診療所

〒541-0045
大阪市中央区道修町4-6-5
TEL : 06-6202-6666(代表)
FAX : 06-6202-6686
URL : <http://www.jata-osaka.or.jp>
E-mail : info@jata-osaka.or.jp

大阪病院・
大阪総合健診センター寝屋川

〒572-0854
寝屋川市寝屋川公園2276-1
TEL : 072-821-4781(代表)
FAX : 072-824-2312
URL : <http://osaka-hospital.org>
E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp

堺複十字診療所

〒590-0028
堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地
南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階
南海堺東駅クリニックセンター内
TEL : 072-221-5515(代表)
FAX : 072-223-8534
URL : <http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/>
E-mail : info@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます。