



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

新型コロナウイルスワクチン(オミクロン株対応ワクチン)の接種が始まります



新型コロナウイルスワクチンが新たに オミクロン株対応ワクチンに変更されます。従来のワクチンに比べ、オミクロン株に対して重症化予防・感染予防・発症予防効果があると言われていています

対象は、1・2回目接種を終えた12歳以上。前回接種から5ヶ月以上経った方です。接種券が届いた方から予約ができます。



なお、肺炎球菌ワクチンなど他のワクチン接種は2週間空けてから接種可能です。

※予約受付時間：平日(月~金) 14:00~16:00

※ワクチン接種時間：木曜日 13:30~15:00



松下研修医お疲れさまでした

7月から9月の間、松下研修医がコープみんなの診療所で訪問診療研修を行っていました。

“訪問診療で学んだ、患者さんの病気のことだけでなく、一人一人の今までの生活などにも目を向けて、これからの病院での医療活動に活かしていきたい”と感想報告がありました。



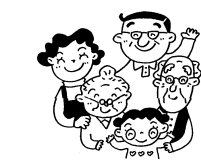
10月診療予定表

○午前診療 9時~12時 ○午後診療 13時半~15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 ※月・金曜は2診体制です

感染予防のため、来院の際はマスク着用にご協力ください。

★★ サークル活動のご案内 ★★

現在お休み中です。



	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

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	黒瀬 3日 17日 24日 31日	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬	黒瀬 8日 22日
	門田 3日 17日 24日 31日				門田	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

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

～睡眠について～

季節の変わり目は寒暖差が大きいので、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると睡眠の質が下がるため、眠りが浅くなってしまふ…と悩みを感じる方もいるようです。今回は快眠のコツをおさらいして頂ければと思います。

良い睡眠をとるために、食事はとても大切です。規則正しく食事をとることで、体内時計の調子が良くなり、覚醒と睡眠のメリハリがつかます。まず、朝ご飯は必ず食べましょう。納豆、干物、魚、肉、卵などをとるのがおすすめです。これらの食品は「トリプトファン」というアミノ酸を豊富に含みます。トリプトファンから、「セロトニン」、そして睡眠を促す「メラトニン」に変わり、快眠へと導きます。軽めの運動を行うと、体温が上がって全身の血行がよくなり、質の良い睡眠がとれます。寝る3時間前までに済ませるようにすると、一度上がった体温が下がってくるのでスムーズに眠れます。入浴も有効です。寝る1～2時間前にお風呂に入るのがおすすめです。

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響です。日中に昼寝をする場合は、15時前の20～30分にしましょう。また、夜、眠気がないのに早い時刻から床に入るのもやめましょう。

「分かってはいるけど、なかなか実行できない」という方も多いと思いますが、できることから始めてみてください。



インフルエンザ予防接種が始まります

期間：10月17日～



・65歳未満の方（税込価格）
一般4620円 組合員3300円

・65歳以上の方（非課税）
岡山市在住の方 12月まで
2080円（助成券価格1040円）
予約受付中です。

※コロナワクチンとの同時接種は副反応の関連のため行っておりません。

10/25 乳がん検診ご案内

乳がんは日本の女性が罹るがんの中で一番多い病気とされています。

その一方で乳がんにかかった方の9割以上は治癒するとも言われています。

検診は女性スタッフで対応していますので、安心してお申し込み下さい。

今年度の乳がん検診は今回が最後となります。

TEL：086-278-8522 または受付まで

日時：10月25日(火)14時00分～

内容：視触診＋乳腺エコー



定員：40名 **完全予約制**

費用(税込)：組合員 3,850円
一般 5,610円

日曜健診 ご利用下さい

保険診療をせずに健診のみを行いますので待ち時間が短いと好評です。日曜健診を上手にご利用下さい。

日程：12月4日

ご意見お聞かせください

アンケートのご協力をお願いします
10月に毎年取り組んでいる医療福祉生協連の「患者・利用者アンケート」を行います。

診察の待ち時間にご記入をお願いいたします。



みんなのサロンのお知らせ

10月以降の予定

10月は感染症予防のため
サロンはお休みいたします



新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら
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！