



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

2023年 新型コロナワクチン接種始まっています

5月8日から、2023年春開始接種が始まりました。
前回接種から約3ヶ月経つと接種券が郵送されます。
対象者は限定されているので、ご注意ください。

令和5年春開始接種は対象者限定です。

対象者
(12歳以上)

- ・高齢者(65歳以上の方)
- ・基礎疾患を有する方や新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方(12～64歳の方)
- ・医療機関や介護施設等に從事する方



<https://www.city.okayama.jp>岡山市ホームページより

予約をご希望の方は、電話にてお問い合わせや予約をお願いします。
接種券をご用意の上、平日(月～金)14時～16時にご連絡をお願いします。

接種券の紛失・再発行は下記までお問い合わせ下さい。

◎電話：岡山市新型コロナコールセンター 0120-780-910

(8:30～17:30、日・祝除く)

◎インターネットで再発行…岡山市電子申請サービスから再発行申請が可能です。

6月診療予定表

○午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半

○午後診療 13時半～15時 受付時間 13時半～14時半

○夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半

○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

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	多賀 門田	多賀	今井	浪尾博	多賀 門田	多賀 10日 24日
午後診療 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診療 17時～19時	*	*	多賀	*	*	*

健診案内

2023年度岡山市自治体健診・がん検診が始まりました。

年に一度の健診で、自分の身体をチェックしましょう。

日曜健診(7月2日、9月3日、11月5日)がオススメです。

お問い合わせは診療所まで。

带状疱疹ワクチン接種ご存知ですか？

50歳を過ぎたら带状疱疹の予防接種ができます。

带状疱疹とは、身体にピリピリとした痛みと共に赤い発疹が現れる症状のことで、顔や目、頭にも出ることがあり、顔面神経痛など合併症を起こすこともあります。接種することで予防に繋がると言われています。

带状疱疹について詳しくは『健康と生活3月号』もご参照ください。



料金は(税込み)

水痘ワクチン	組合員	7,920円
	一般	8,800円
シングリックス	組合員	40,000円
	一般	44,000円

★★ サークル活動のご案内 ★★



新型コロナウイルス感染予防のため
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

コープみんなの診療所

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



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

もしかして“気象病”？

「雨が降ると頭が痛くなる」「台風前はだるい」…など天気の変化で体調が悪くなることはありませんか？もしかしたら、『気象病』かもしれません。正式な病名ではありませんが、天気や気候の変化に伴って起こる体調不良を、気象病と呼びます。季節の変わり目や梅雨の時期、台風が多い時期などに特に起こりやすく、頭痛やめまい、疲労感、肩こり、関節痛、吐き気、手足のしびれ、うつなどさまざまな症状が出ます。気象病を引き起こす主な原因のひとつに自律神経の乱れがあります。自律神経は、体調を正常に保つために、呼吸、血液循環、消化、体温調整をはじめさまざまな機能をコントロールしている神経です。気温や気圧など気象全般の変化に、自律神経が敏感に反応することで起こると言われています。

○対策○

- ・自律神経を整えるためには食事は大切です。バランスのよい食事を心がけましょう。
 - ・十分な睡眠時間をとりましょう。
 - ・血流を促して体温を高めにキープすることが重要です。適度な運動や入浴が効果的です。
 - ・内耳と自律神経には深い関わりがあるため、耳マッサージは効果的とされています。
- 対策をとっても日常生活に支障が出るようであれば、無理せず医療機関を受診しましょう。



熱・風邪症状があり受診希望される方へ

令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症が5類に変わり、規制緩和されつつありますが、当診療所では、検温やマスク着用など、引き続き感染対策を行っています。発熱や風邪症状での受診希望の方は、事前にお電話でお問い合わせをお願い致します。

電話にて、症状や検査等のご希望をうかがい、来院時間をご案内します。

診療体制や予約状況によっては、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。



“ネットリテラシー”ってご存知ですか？

去年アイドルグループのファンになったことをこの新聞の記事に掲載して早約1年。なんと5月末でグループが分裂してしまいました。みなさんネットリテラシーという言葉を知っていますか？インターネットの情報などを事象正しく理解し、それを適切に判断、運用できる能力を示すらしいです。現代はテレビの報道・SNS・インターネットなどネット情報があふれており昔と比べて誰でも自分の意見を自由に発信しやすい社会になっています。この度の分裂に関して私自身も色々なネットを駆使しながら情報を集めてみましたが、自分の悲しいと言う感情も相まってか、情報を取り入れていくうちに根拠のないウワサ程度のことも自分にとって都合のいい情報を信じそうになってしまったり、ネット上でどんどん口論になっている人達もたくさん見ました。もちろん自分が信じていることを大切にするのは良いことですが相手に押しつけたり、主観だけでさもそれが事実かのような情報を流したりするのは良くないですね。でも流れてくる情報の中にはそういう情報もあると言う事を知っておくのは大切だと感じました。おそらくネットというのは今後衰退することなくどんどん発展していくと思うので正しいネットリテラシーを身につけて行きたいですね。最後のなりましたが楽しい時間を与えてくれた彼らには感謝しかありません。若い彼らの人生がこれからも幸せなものになるように祈ってます。

看護師 K



みんなのサロンのお知らせ

6月以降の予定

6月は感染症予防のため
サロンはお休みいたします

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



新型コロナウイルス感染症が落ち着いたなら
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！