



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



7月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 1・8日 光野 15・29日
午後 13時半 ～			ワクチン 外来(14時～) 5・12・19日	浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			

※ 7/22(土)は休診です

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～18時30分

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)

にじいろだより



店舗お気に入り登録をする

電子お薬手帳を知っていますか。普段紙のお薬手帳を使っている方が多いと思いますが、スマートフォンをお薬手帳の代わりに使うことが出来るようになっていきます。

しかし、今までの電子お薬手帳ではアプリダウンロードなど面倒な作業が必要でした。

「つながる薬局」という電子お薬手帳は、LINEを活用したサービスです。LINEは9,200万人が利用しています。誰もが利用する国民的サービスだからこそ、手軽に患者さんが薬局とつながることができます。

新たなアプリダウンロードは一切不要です。LINEひとつで①お薬手帳、②処方せん送信、③健康・お薬相談などもできます。

【活用例】

Aさん：〇〇病院を受診して、新しく薬が出たわ。薬局に薬があるかわからないわ。

薬局：つながる薬局の機能に処方せん送信があります。写真を撮ってLINEで送ると薬局にFAXが届きます。薬が無ければ、その旨をLINEでお知らせし、完成したら、その時に再び完成したとLINEを送ります。

Aさん：つながる薬局はどういったらいいの？

薬局：このQRコードを読み込んでLINEでお友達になって、処方せんを持っていく薬局を選んで写真を送ったらいいです。

Aさん：早速やってみましょう。

所長の小部屋



みなさんこんにちは、所長の西野です。7月になり、早くも2023年が半分過ぎてしまいました。暑い日が続いていますが、みなさんお元気にすごされておられるでしょうか。私は訪問診療で車から家までのわずかな間でもぐったりするくらいです。日本気象学会などは、今年の夏は例年よりも高温になりやすいので猛暑や豪雨に備えた対策を早めに行うように呼びかけています。

ご高齢の方は熱中症に特に注意が必要です。日中の炎天下だけでなく、室内でも夜間でも発生しています。ご家族やお近くの人もいつでも起きうる危険があると思って注意してください。

熱中症の対策としてはこまめに水分を補給することです。のどが乾いていなくても、定期的に水やお茶を飲むようにしましょう。水分補給は常温でも大丈夫です。冷たいものを飲みすぎるとかえって体調を崩しやすいです。エアコンは積極的に使用しましょう。エアコンがお嫌いな方もおられると思いますが、無理をしてはいけません。扇風機や送風機も活用しましょう。エアコンの風には直接当たらないようにしましょう。冷たい空気は下に降りてくるので、天井付近にかけるだけでも部屋全体を冷やせます。しかし設定温度を下げすぎると、外気温との差が大きくなり、身体の負担になることがあります。

今年の夏も厳しいですが、みなさんも上記のことをご注意して夏を乗り切ってください。

！健康診断の予約はお早目に！

健診は6月～12月迄です。毎年年末に予約が混み合い、腹部エコーや胃カメラの予約が入らない場合もあります。

今年は余裕をもって受けましょう

～編集部より～

日に日に日中の気温が高くなってきましたね。裏面にこの時期に注意していただきたい『食中毒』について載せています。

ぜひ参考にしてみてください。宇津木



食中毒予防の3原則



- ①細菌を食べ物につけない!
- ②食べ物に付着した細菌を増やさない!
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける!

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品

