



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

新しい発見がいっぱい 夏休み子ども しんりょう所たんけん



毎年開催している、「夏休み子ども診療所たんけん」を8月26日(月)に行い、小学生から5年生の23人、ボランティア17人、職員9人の総勢49人が参加しました。ボランティアさん引率のもと、「手洗い」「車いす」「心臓もしもし(聴診器)」「レントゲン」の4つのコーナーを探検。その後、おやつのかき氷をみんなで楽しみました。

最初は何をするのか分からず緊張していた「探検隊」ですが、探検を進めていくうちに打ち解けた様子でした。クイズや実際に機器に乗ってみたりと初めての体験で大人気のレントゲン探検。聴診器を実際に使い、「もしもし」して、ここに聴診器をあけるとドキドキした」と初めて自分の心音をきいての感動も聞かれました。また、一人で車いすの操作をして「思ったより難しかった」など積極的な姿が印象的でした。手洗いでは、「バイキン

が残っているのがわかった」など新しい発見もあったようです。ボランティアさんのかき氷も「おいしい」と大好評でした。

「来年も参加したい!」との感想も多く、ボランティア・職員一同、元気をもらった「探検隊」となりました。12月には『クリスマス会』も計画していますので、お会い出来ることを楽しみにしています。



9月診療予定表

○午前診療 9時～12時 ○午後診療 13時半～16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 ※木・金曜は2診体制です

	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	黒瀬 2日 9日 30日	黒瀬	今井 4日 11日 25日 担当医 18日	浪尾博 5日 19日 26日 原田	黒瀬 6日 13日 27日 大谷	黒瀬 14日 28日
午後診 13時半～16時	*	*	*	原田	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬 4日 11日 18日	*	*	*

★★ サークル活動のご案内 ★★



初めての方、参加費等の詳細は診療所にお問い合わせください

	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
ストレッチ	月曜	14時～15時

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

虹いろ薬局乙多見店 井上宏美

本店、西大寺店、駅元店、倉田店を経て、7月より乙多見店で勤務することになりました。これまで、薬局の窓口業務のほかに在宅訪問、薬局製剤の作成、副作用モニター委員会、セルフメディケーション委員会などの担当をしていました。これまでの経験を活かして、OTC医薬品やその他の商品をの品揃えも増やして、薬や健康などに関する相談が気軽にできる薬局を作っていけたらと思っています。

また仕事とは少し離れた話になりますが、社内での懇親会等では幹事を仰せつかることも多く、食いしん坊の本領を発揮しています。こんな私ですが、地域の皆さんに信頼される薬剤師を目指し、精進していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

スタッフ紹介



まだまだ気が抜けない 熱中症

今年の夏も暑かったですね。

暑い盛りは過ぎたようですが

9月も注意が必要です。熱中症とは暑さによって起きる様々な体調不良のことで、原因は体温の上昇と脱水です。重症化すると意識を失ったり、臓器の機能障害を起こして命を落とすこともあります。

予防1番目は水分摂取。こまめに水分補給しまし

よう。普段の生活ではお茶・お水で十分です。入浴前後・寝る前・起きた時にも水分を摂りましょう。

水分が足りないといと血液が上手に流れなかったり、血栓ができてつまって脳梗塞や心筋梗塞を起こして

しまいます。汗を大量にかいた場合・頭が痛い・気分が悪いなど熱中症の初期症状には、スポーツドリンクや経口補水液が有効です。スポーツドリンクには糖分が多く含まれているので、お茶代わりに飲むのは危険です。

2番目はエアコンや扇風機を使い室内は涼しくすることです。高齢者は暑さを感じにくく体温調節がしにくいので要注意。乳幼児は少しの脱水でも危険です。外出時は帽子や日傘、UVカットの服などを身につけましょう。

熱中症になってしまったら、どうするのか？めまい・気分が悪い・頭痛・吐き気・だるいなどの場合、まず水分補給、身体を冷やしましょう。スポーツドリンクや経口補正液を飲んで調子が戻らない場合、病院をすぐ受診しましょう。呼びかけに反応しない・意識がない・けいれんしている場合、迷わず救急車を呼んで下さい。救急車が来るまで、涼しいところに移動させ、衣服をゆるめ、首・脇の下・足の付け根を冷やしましょう。

熱中症は誰でもなる危険があります。熱中症にならないよう予防することが一番大事です。

看護師 F



保健講話

無料

日時: 9月24日(火) 14時~15時

場所: みんなの診療所2階

演題: 「インフルエンザ予防と手洗い」

講師: 中村 賀憲 感染管理認定看護師 (岡山協立病院 感染制御部)

お申し込み・お問い合わせは みんなの診療所までお願いします。(TEL: 086-278-8522)

健診重点日 変更のお知らせ

医師体制の都合により、腹部エコーや胃レントゲンができる健診重点日が今までの火曜日・木曜日より、9月から木曜日・金曜日に変更になります。

お知らせ

医師体制の都合により、診療予定の変更が発生しています。表面の診療予定表を御覧ください。

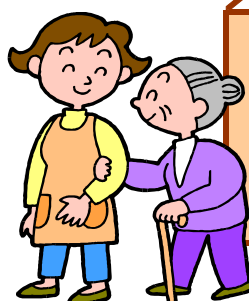
ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

みんなのサロンのお知らせ

9月以降の予定

- 9月 12 日 (木)
- 9月 30 日 (月)
- 10月 10 日 (木)
- 10月 28 日 (月)

お問い合わせは みんなの診療所 278-8522まで



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!

10時~13時40分まで

