



医療福祉協連

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

**みんなの診療所で  
初めての乳がん検診を  
受けました。**

61歳、初めての乳がん検診でした。米国女優のアンジェリーナ・ジエリーさんが母親や叔母を乳がんで亡くし、将来の発病予防の為、健康であった両乳房の切除手術をしたというニュースは衝撃でしたし、国内でも数々の著名人がSNSやブログで乳がんを告白し、中でも元アナウンサーの小林麻央さんの死去は若年性の進行の早さを物語っていました。それでも、私の中では、まだどこか他人事でした。

遺伝的に家系に罹患者がおらず、ヨーガで日々ストレッチとリンパマッサージをしている私はおそらく大丈夫だろうと...という根拠のない自負は、医療生協での学習会で、乳がんが今や女性の11人に1人の罹患率で、年齢問わず女性の死因のトップとなっていること、院所で「乳がん検



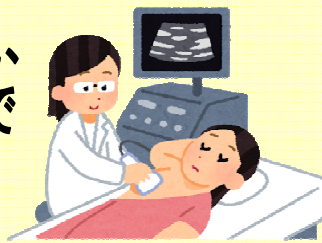
## 保健講話 報告

10月29日(火) 14時よりみんなの診療所にて所長の黒瀬医師より「歴史上の人物から学ぶ病気」という内容で講話を行い、参加者は21名でした。誰もが知っている歴史上の人物も結核・インフルエンザ・認知症にかかっていたのだということを知って皆さん興味津々でした。結核が現在では予防・治療できる病気になっていることに医学の進歩に感心したという感想がありました。11月の保健講話はメガネについての講話になります。詳しくは裏面をご覧ください。

診女性チーム』の体制ができたことなどを知り、きちんと受けて備えようという気持ちに変わっていました。結果は今のところ、問題なし。しかし、油断は禁物。来年は岡山協立病院で新しく購入したマンモグラフィでさらにエコー、マンモと併用しながら、これからも毎年乳がん検診を受けようと思っております！

組合員 M

**乳がん検診 予約受付中！**  
日時：11月18日(月)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 3300円 一般 6100円  
今度が今年度最後の乳がん検診になります。早期発見は治療の近道、まだの方はみんなの診療所で受けてみませんか。



## 11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 11日 18日 25日	黒瀬	今井	浪尾博 原田	黒瀬 大谷 11日 15日 22日 29日 光野 8日	黒瀬 9日
午後診 13時半～16時	*	*	*	原田	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

## ★★ 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



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

## ～暖かい衣類による皮膚トラブルに注意～

暦の上では立冬を迎える頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒い季節になると、某メーカーの「オートテック」に代表されるような暖かい衣類を着られる方も多いと思います。化学繊維が人の汗を吸着して、熱エネルギーに変えるという「吸湿発熱」というしくみを利用してつくられた衣類は、とても暖かく、冬にはとても重宝しますが、乾燥肌や敏感肌の方には少し注意が必要です。吸湿発熱繊維が必要な肌の水分まで奪ってしまうために、より乾燥肌になりやすくなったり、敏感肌の方は化学繊維との摩擦で、皮膚トラブルが起きやすくなったりします。

冬になると、皮膚の乾燥や痒みに悩まされている方は、一度衣類を見直してみるのもいいかもしれません。もちろん、毎日の肌の保湿はしっかりと。自分に合ったクリームやローションで、上手に保湿ケアをして皮膚トラブルを防ぎましょう。



私は1日2〜3杯飲みますが、朝はなかなかゆっくり飲む時間がありません。仕事から帰って、美味しいコーヒーを飲むことが私の小さな楽しみです。

温かい飲み物が美味しい季節になってきました。コーヒーを毎日飲んでいる方は多いと思います。コーヒーに含まれるカフェインやポリフェノールは生活習慣病の予防にも効果があるそうです。コーヒーのもつ香り・適度な苦味と酸味には自律神経を安定させる効果もあり、リラクゼーション効果にぴったりの飲み物です。

### 職員コーナー 私の楽しみ

みんなの診療所では12月を大腸がん検診の強化月間にしています。まだ、受けられていない方はぜひ、健診期間中の12月までにいかがでしょうか。

## 保健講話

日時: 11月26日(火) 14時~15時

場所: みんなの診療所2階

内容: メガネのはなし

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)

## 古都支部 支部紹介

古都支部は運営委員5人で頑張っています。現在、支部長は不在です。月1回の古都コミニティで脳いきいき講座やレクリエーション・お茶タイムをしています。財田支部と合同でサロン電探を行っています。また、支部の三木宅をお借りして三木サロンを開いて、頭の体操の為に麻雀やパズルをして楽しんでいます。どれも楽しい集まりばかりです。是非、古都支部の方参加お待ちしております。運営委員T

## みんなの診療所クリスマス会のお知らせ

日時: 12月14日(土) 14時00分~16時00分

場所: みんなの診療所 2階

子供から大人まで楽しめます。

詳しくは診療所へお問い合わせ下さい。

## 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。

11月は第4土曜日が祝日のため、土曜日の診療は第2土曜日のみとなります。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

## インフルエンザ予防接種行っています。

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 12月まで

2080円(助成券価格1040円)

完全予約制となっておりますので、お早めにご予約下さい。

## みんなのサロンのお知らせ

10月以降の予定

10月 10日 (木)

10月 28日 (月)

11月 14日 (木)

11月 25日 (月)

10時~13時40分まで

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!