



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

## 2020年を振り返って

2020年も残り1ヶ月となりました。今年新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行となった一年でした。コープみんなの診療所は、開設21年めの新たな年でした。診療所運営委員会で今年の出来事を振り返ってみました。

### 2月、新型コロナウイルス感染症が日本でも感染拡大が続いています。

感染防止のため、みんなのサロン・サークル活動・保健講話・診療所まつりなど多くの行事やが中止・自粛となっています。

### 5月、門田純江医師着任 毎週月曜日の午前の診療を担当しています。

### 7月、血圧脈波検査装置導入

長年組合員さんから要望をいただいていた、「血圧脈波検査装置」を導入しました。血管の硬さと詰まり具合をはかり、動脈硬化の程度がわかる検査です。血管を若く保ち健康な生活をおくるため、ぜひ、ご活用ください。

### 医療従事者へのメッセージをいただきました

中区東エリア組合員のみなさんより、「医療・介護の現場で働いている職員」へエールがよせられました。診療所待合室に掲示しています。

### 8月、増資月間と新型コロナ感染症による「困りごとアンケート」に取り組みました

血圧脈波検査装置の導入紹介をしながら、増資のお願いをすすめました。180人を超える方からご協力をいただき、増資の輪が大きくひろがりました。「困りごとアンケート」は481人の方から回答いただきました。ご協力ありがとうございます。



## お知らせ

12/20に予定しておりました日曜健診は都合により、中止いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

## 年末年始休診のお知らせ

休診 12/30(水)~1/3(日)  
通常診療 1/4(月)~

来年もみんなの診療所をよろしくお願いいたします。

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。

## 12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

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	黒瀬	黒瀬 1日 8日 15日 22日	今井 2日 9日 16日 23日	浪尾博 3日 10日 17日 24日	黒瀬	黒瀬 12日 26日
	門田				大谷	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

## ご意見ありがとうございます。~虹の意見より~

当診療所では、診療所をより利用しやすくするため「虹の意見箱」を設置しています。いただいたご意見は、組合員と職員で構成する「診療所運営委員会」で検討し、診療所の運営・改善に活かしています。いただいたご意見を紹介します。

Q:受付に、バックや手荷物を置けるようなスペースがあったらうれしいです。感染予防のため受付にパネルが設置され、置き場所がなくなったので、少しでもあれば助かります。

A:ご不便をおかけして、申し訳ございませんでした。早速、受付カウンター前にミニテーブルを設置しましたので、ご利用ください。



## ★★ 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

お詫び 11月号の診療所だよりのサークル活動案内にて新舞踊が表示されていませんでした。お詫びし、訂正いたします。

# 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

# ～ 乳酸菌配合の食品～

最近、乳酸菌が配合されている食品をスーパーなどで見かけることが多くなりました。ヨーグルトなどの乳製品だけでなく、チョコレートや飴など様々なものに入って商品化されています。

乳酸菌とは糖類を分解して乳酸を主に生成する細菌の総称で、自然界のあらゆる場所に存在しています。ヒトの身体にとっては良いはたらきをしてくれる「善玉菌」です。

ヒトの腸内細菌は良いはたらきをしてくれる善玉菌と悪いはたらきをする悪玉菌、そのどちらでもない菌に分類され、悪玉菌が増えると腸のはたらきが鈍くなるとされています。

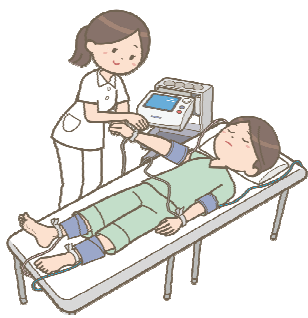
乳酸菌は腸内で悪玉菌の繁殖を防いで腸内環境を整えてくれます。そして、腸内細菌のバランスを保つことで、便秘の改善やコレステロール値の低下、免疫力を高めるなどのはたらきがあるといわれています。ただ、乳酸菌は食べ物などで摂取しても、それがヒトの腸内に留まってくれるわけではないので、継続して摂取することが重要です。多種多様な乳酸菌配合の食品がありますので、自分に合ったものを探してみてください。



10月に、みんなの診療所にて血圧脈波を健診で受診しました。最初に看護師さんから丁寧な説明の後、足首と手首に機械を付けて測定が始まりました。思っていた程は絞め付けず、あまり痛くありませんでした。当日は3人のグループで受診しましたが、40分ほどで終わりました。結果は郵送で届きました。良かったです。

## 血圧脈波検査を受けてみて

瀬戸支部 W



どで終わり、結果は郵送で届きました。良かったです。

## 年末年始を迎えます。リスクを避けて感染予防しましょう！！

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

#### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数層などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



#### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



#### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染の感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオケなどの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



#### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



#### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



厚生労働省ホームページより

## 発熱時などの受診にあたってのお願い

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が流行しています。当診療所では発熱や呼吸器症状のある患者さんについて、以下のように対応しておりますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



- 発熱や呼吸器症状のある方は、事前に電話でご連絡ください。症状や経過についてお聞きし、ご来院いただく時間を指定させていただきます。診察場所などは、別に用意させていただいております。
- 当診療所に定期的に通院されている方（かかりつけの方）を優先診療いたします。
- 新型コロナウイルス感染症が強く疑われる場合や当診療所での対応が難しい場合は、他の医療機関を紹介されることもあります。ご了承ください。

なお、当診療所を受診したことがない方は、まず、「かかりつけ医」または保健所へ連絡をお願いします。症状をお聞きしたうえで「発熱外来」のある医療機関を紹介されます。



※感染防止のため、症状の有無に関わらず診療所内では必ずマスクを着用ください。

## 健康チェックに参加しました！

11月8日(日)、城東台コミュニティ文化祭に岡山医療生活協から、健康チェックで参加しました。人数の制限やフェスシールド着用など感染予防対策をしっかりとこない、上道支部の組合員・健診センター職員とともに、診療所の藤井看護師も参加し、健康相談を担当しました。組合員さんからは、「看護師の参加があったとてよかった」とご意見をいただきました。



## みんなのサロンのお知らせ

12月以降の予定

12月は感染症予防のためサロンは中止いたします



お問い合わせは  
みんなの診療所  
278-8522まで