



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

## 肺炎球菌ワクチン接種のご注意点

対象者は今まで肺炎ワクチンを打ったことが無く、今年度で65歳・70歳・75歳・80歳・90歳・95歳・100歳になる方です。自己負担は3610円です。(通常、組合員:7700円、一般:8800円) **ワクチン接種は別のワクチンを打つ時には一か月空けないといけないので新型コロナウイルスワクチン接種を予定している方は注意をしてご予約ください。** 実施期間は来年3月までです。

## 発熱したときの受診時のお願い

院内感染を防ぐため、皆さまやご家族が発熱の症状がある場合は、受診時には下記の手順にてお願いいたします。



1. 診療所に直接来ないで、まず電話をして下さい。
  2. 電話で看護師が問診します。  
(熱の状況、他に症状がないか、周囲に同じ症状が出ていないかなど)
  3. 結果を医師に報告して、来院の時間を決めます。
  4. 看護師から電話で来院時の説明をします。
  5. 来院したら、電話もしくはインターホンを鳴らして下さい
  6. 専用入口にご案内します。
- ☆準備ができるまで自家用車等でお待ちいただきます。ご協力のほどよろしくお願い致します。

## お知らせ

6/21(月)に予定しておりました乳がん検診は緊急事態宣言延長を鑑みまして中止いたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。

## 6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	今井	浪尾博	黒瀬	黒瀬 12日 26日
	門田				大谷 11日 25日 門田 4日 18日	
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

## 新型コロナウイルスワクチン接種の予約について

5月10日より新型コロナワクチン接種の予約受付が、岡山県内で一齐に始まりました。みんなの診療所にも、5月10日の朝よりお問い合わせの電話が殺到し、診療に必要な電話も含めてかかりにくくなる状態になりました。



多くの方にお問い合わせをいただきましたが、十分な対応ができなかったことを改めてお詫び申し上げます。

より多くの方に接種していただけるよう、予約枠の見直しや追加日程など対応を行っています。通常の診療と訪問診療も行っているため、今後ワクチン接種に係るお問い合わせは、下記のようにご協力をお願いします。

### 【接種予約のお問い合わせ】

電話番号: 086-278-8522

時間: 平日(月～金) 14:00～16:00

### 【ワクチン接種で来院時のお願い】

ワクチン接種で来院の際は、駐車場が少ないため、予約時間通りにお越し下さいますようお願い致します。

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。

## 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



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ト岡山、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

## ～夏はスイカ～

今年は早い梅雨入りでしたが、梅雨の後にやってくるのが暑い夏・・・夏に食べたくなるものといえば「スイカ」・・・というわけで、今回は「スイカ健康効果」について取り上げたいと思います。

スイカの果肉の90%は水分ですが、ビタミンB1やビタミンB2、すばやくエネルギーに変わる果糖やブドウ糖など、多くの栄養をバランスよく含むので、「疲労回復効果」、「夏バテ解消効果」が期待できます。また「スーパーアミノ酸」と呼ばれるシトルリンには、血流改善、動脈硬化緩和、筋肉増強、美肌効果などが期待されます。カリウムが多いのも特徴で、カリウムは「利尿作用」があり、「むくみ」を予防するなど、体にとってもよい影響を与えてくれます。熱中症対策にももってこいです。ただ、腎機能はかなり悪い人にとっては、カリウムの蓄積を起こして危険な状態になる可能性があります。主治医の先生に「カリウムが高いですよ」と言われたら、過剰にスイカなどを摂らないように心がけて下さい。これから、まだまだ暑くなりそうですが、旬のスイカを上手に摂って、体調に気をつけてお過ごし下さい。



余談ですが、所長の黒瀬先生と同じ名字ではありません(笑)。

岡山協立病院から、5月1日付けで異動して来ました黒瀬です。以前は呼吸器内科と消化器外科の混合病棟で育児休暇を頂きながら7年半ほど勤務していました。新卒で入職して以来、病棟勤務しかしたことがなく、病棟よりも地域により近い診療所での日々がとても新鮮で毎日勉強させて頂いています。慣れないことが多く利用者の皆様にもご迷惑をお掛けすると思いますが、これからどうぞよろしくお願ひします。

看護師 黒瀬 紗代



### 貧血の方にやさしいお食事

- ♥ 1日3食きちんと食べる **ワンポイントアドバイス③**
- ♥ インスタント食品・スナック菓子で食事を済ませない
- ♥ 赤身肉・レバー・魚・貝類・青菜・大豆製品・豆類を積極的に摂る
- ♥ 緑黄色野菜で血をつくる栄養素を補う
- ♥ 吸収を良くするためにビタミンCが豊富な果物を200g程度摂る

めやす

- ・みかん：2個 ・キウイ：2個
- ・リンゴ：1個 ・柿：2個

### 2021年度 乳がん検診予定

※待合スペースを広くとるなど感染予防をとっています。

日時：9月13日(月)14時00分～  
11月15日(月)14時00分～

内容：視触診＋乳腺エコー

定員：30名 **完全予約制**

費用(税込)：組合員 3,850円  
一般 5,610円

早期発見は治療の近道です。今年も健診を受けましょう。



※新型コロナウイルス感染状況によって、やむを得ず中止する場合は改めて連絡いたします。ご了承下さい。

### 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



みんなの診療所では新型コロナウイルス感染症が落ち着いた後、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!

