



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

特定健診・岡山市がん検診のご案内

今年も6月から岡山市の健診が始まりました。みんなの診療所では新型コロナウイルスの感染予防に取り組み、下記の日程で健診を実施します。ぜひみんなの診療所で健診をお受け下さいませようご案内申し上げます。

	健診時間	月	火	水	木	金	土
特定健診	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△
胃がん検診	9:00~12:00	◎	×	×	×	◎	×
肺がん検診	9:00~12:00	◎	○	○	○	◎	△
大腸がん検診	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△
B型・C型肝炎検査	8:30~12:00	◎	○	○	○	◎	△

※◎毎週月・金曜日は腹部・頸部超音波検査(エコー)可能
※△土曜日は原則、第2・第4土曜日です。

*新型コロナウイルス対策のためマスクの着用とボールペンをご持参下さい。

*乳がん検診は当院ではオプション検査(視触診+乳腺エコーのセット)のみとなっております。

日程: 9/13(月)・11/15(月)の午後14時からです。

*日曜健診: 9/5・10/3・11/7です。

*胃がん検診は年度年齢が偶数年齢の方のみとなっております。

*特定健診の対象者は岡山市国保・瀬戸内市国保加入者の方です。その他の保険に加入している方は各保険者にお問い合わせ下さい。健診内容等でお問い合わせがありましたら診療所へご連絡下さい。



岡山市にお住まいの16~64歳の方の新型コロナウイルスワクチン接種予約について

7月より岡山市在住の16~64歳の方の新型コロナウイルスワクチン接種が年齢別で段階的に開始となります。ご自身の接種スケジュールを確認下さい。

・60~64歳の方: 7月5日(金)~

・基礎疾患のある方: 7月5日(金)~

・50~59歳の方: 7月16日(金)~

・40~49歳の方: 7月21日(水)~

・30~39歳の方: 7月26日(月)~

・16~29歳の方: 7月31日(土)~

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。

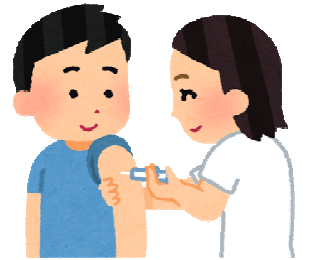
【接種予約のお問い合わせ】

電話番号: 086-278-8522

時間: 平日(月~金) 15:00~16:00

【ワクチン接種で来院時のお願い】

駐車場が少ないため、予約時間通りにお越し下さい。



お知らせ



オリンピックの開催により、祝日の変更があります。7/19(月)は平日になりますので、通常通り診察があります。7/22(木)・23(金)は祝日となりますので、休診となります。

カレンダーとは異なりますので、ご注意ください。

7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 1日 8日 15日 29日	黒瀬 2日 9日 16日 30日	黒瀬 10日 24日
	門田				大谷 9日	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博 1日 8日 15日 29日	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

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。

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、感染拡大地域に行っていないか、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いたします。



研修医 訪問診療研修



今年4月に岡山医療生協に、3人の研修医が着任し、元気に研修を行っています。
6月から地域医療を学ぼうと各診療所で「訪問診療研修」が始まりました。コープみんなの診療所には、毎週金曜日に徳田 匡紀(とくだ まさのり)医師が研修中です。
見かけたら、お声かけ下さい。どうぞよろしくお願いいたします。
(研修は9月までの予定です) ※写真後列の左から2番め



長年みんなの診療エリアで活動されていた、小阪田理事が6月の総代会をもって勇退され、中区東エリア会議で花束贈呈を行いました。大変お世話になりました。今後もよろしくお願いいたします。

虹いろ薬局 コーナー

～ミラクルフルーツ プルーン～

人気の「フルーツサプリ プルーン」を紹介します。米国サンスウィート社の大粒の実を仕入れて、国内で丁寧に加工しています。しっとりやわらかい食感です。70g入りは160円、最近入荷した270g入りは400円です。開封後は冷蔵庫で保管しますが、この冷蔵庫で冷えたプルーンが美味しいのでお勧めです。

＜プルーンの栄養成分＞ ①抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンEは美肌効果・アンチエイジング効果が期待されます。 ②鉄分が特別多い果実ではありませんが、葉酸やビタミンB6など造血に必要なビタミンB群やビタミンCなどを含んでいるため、貧血に良いとされています。 ③水溶性食物繊維が豊富で、便秘改善が期待できます。

他にも豊富な栄養成分を含み、美容や健康によいとされるプルーンは「ミラクルフルーツ」と呼ばれることもあります。つい何粒も食べてしまいがちですが、食べ過ぎると下痢になる方や、カロリーの摂りすぎで体重が増える方もおられますので、少量から試してみてください。



職員 コーナー 「私の治療談」

ある日、お腹にピリピリした痛みを感じ、そこに赤い発疹もできていたので気になりすぐ受診しました。帯状疱疹と診断され早速治療を開始しました。まず、発疹の治療として抗ウイルス剤を一週間服用。次に痛みに対する治療に抗ヘルペスウイルス薬を投与され、今も飲み続けています。早い段階で治療を始めたので発疹もすぐに治まり、痛みは軽くて済んでいます。

帯状疱疹は通常一生に一度しか発症しませんが、痛みが全く無くなるまで十分に治療しないと帯状疱疹後神経痛になり、長年患う事になるそうです。そうならたくないのです。きちんと治そうと思います。早期発見、早期治療は大事ですね。

事務員 N

みんなのサロンのお知らせ

7月以降の予定

7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!