



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

診療所で研修中

はじめまして、この春から岡山協立病院の初期研修医として勤めさせて頂いております。徳田匡紀(とくだまのり)と申します。ま

コープみんなの診療所では、研修プログラムの一環として、六月から九月の終わりまでの四ヶ月間、毎週金曜日に様々な経験を積ませてもらうために訪問診療に同行させて頂いております。

よく聞かれますが、徳田虎雄とは何の関係もありません。岡山で生まれ岡山で育ち、大学で県外へ出ましたが再び故郷に帰って参つた次第です。

好きなことはボルダリングと料理で、百グラム三十八円の時に鶏胸肉を買い溜める生活をしております。およそ医師には見えませんが、各所で言われておりますが、ちゃんと医師免許をとった上で皆様の診療に同行させて頂いておりますので、ご安心の上、見かけた際は僕の自慢の筋肉でも触って迎えてやってください。

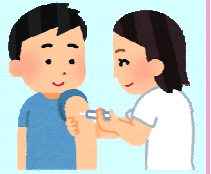
新型コロナウイルスワクチン 40歳未満の方の予約が始まりました。

岡山市では、8月30日より40歳未満の方の予約が開始されました。市内でも感染が広がっており、感染予防のためのワクチン接種が推奨されています。

当診療所では、16歳以上の方の予約を受け付けています。小児科を標榜していないため16歳未満の方はお受け出来かねますのでご了承下さい。

ワクチン供給量の制限もあるため予約をお受けできる人数も限られますが、お気軽にお問い合わせ下さい。

* 対象者：16歳以上の方(妊娠中の方を含む)
* 予約受付時間：平日(月~金) 15:00~16:00
* 感染防止のため、電話でのお問い合わせをお願いします。電話が不自由な方はご来院下さい。
* ワクチン接種時間：月曜日・木曜日の午後を予定しています。



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、受付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等)
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. 専用入り口にご案内します。

☆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。



さい。よろしくお願いたします。

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。下記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。

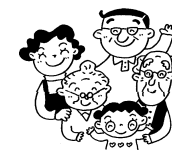
9月診療予定表

○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 6日 13日 27日	黒瀬	今井 1日 8日 15日 29日	浪尾博 2日 9日 16日 30日	黒瀬	黒瀬 11日 25日
	門田 6日 13日 27日		黒瀬 22日		大谷 10日 24日	
午後診療 13時半~15時	*	*	*	浪尾博 2日 9日 16日 30日	*	*
夜間診療 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。

虹いろ薬局 コーナー

～デンタルフロスや歯間ブラシ使っていますか?～

「1日3回しっかり歯ブラシで磨いているから大丈夫。」という方も多いと思います。
でも本当に歯ブラシだけで大丈夫なのでしょうか?

プラークは歯の表面や歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に付着している、白いネバネバしたかたまりをいいます。細菌の塊で、この中にむし歯や歯周病の原因になる菌が生息しています。一般的に歯ブラシだけを使用した場合のプラークの除去率は6割ほどとされており、歯間ブラシを使うことで、除去率が8割以上に高まります。デンタルフロスと歯間ブラシはどちらも歯の間を綺麗にするためのグッズで、歯ブラシだけではケアできない箇所を磨くことができます。一般的にはデンタルフロスを使用する人の方が多いですが、デンタルフロスはすき間がせまい、小さい場合におすすめです。歯間の根元に三角形の隙間のある方、歯ぐきが後退気味の方、ブリッジをされている方には、歯間ブラシがおすすめです。

虫歯や歯周病予防の基本は歯磨きですが、ブラッシングだけでは限界があります。デンタルフロスや歯間ブラシを使って、磨き残しを減らしましょう。



肺炎球菌ワクチン接種のご案内

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った後、一か月期間を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。

～夏バテに効果的な生活の仕方～



- ♥ そうめんやざるそばなどの冷たい麺類ばかり食べていると、エネルギー不足に！夏野菜・大豆製品・豚肉・鶏肉・魚(うなぎ)梅干し・レモンなどを摂りましょう。
- ♥ 冷房はお部屋が冷えたら27～28℃に設定し、部屋が寒くなり過ぎないように心がけて下さい。
- ♥ お風呂はシャワーのみで済ませず、30分ほどぬるめの湯(38～40℃)に浸かってゆっくりリラックスしましょう。
- ♥ 早朝・夕方の涼しい時間帯にストレッチや体操・ウォーキングなどの軽い運動を出来る日に無理なく続けて下さい。

2021年度 乳がん検診のご案内

乳がんは日本の女性が罹るがんの中で一番多い病気と言われています。その一方で乳がんにかかった方の9割以上は治癒するとも言われています。検診は女性スタッフで対応していますので、安心してお申し込み下さい。

tel: 086-278-8522 または受付まで
日時: 11月15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 3,850円
一般 5,610円



みんなのサロンのお知らせ

9月以降の予定

9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
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!

