



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

日曜健診ご利用下さい

みんなの診療所では月に1度、日曜日の午前中に健康診断を行っています。

健診のみですので待ち時間が短いと好評です。

検査技師・レントゲン技師もいますので、エコー検査や胃がん検診も可能です。

日曜健診を上手にご利用下さい。

日程：9月4日、10月2日
12月4日



熱中症に気をつけてよう!!

今年の夏もとても暑く、熱中症が心配と言われる方も多いと思います。熱中症にならないためにはどうすればよいでしょうか。

以下のことに気をつけましょう

- ①こまめに水分を摂りましょう
(1日あたり1.2Lが目安)
 - ②涼しい服装にしましょう
 - ③不要不急の外出は避け、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう
 - ④昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調節しましょう
- 高齢者の方は体温調整機能が低下しているため熱中症にかかりやすいと言われています。高齢者の方は自分自身も、周囲にいる人も、熱中症に注意して下さい。



めまい・吐き気・食欲低下・こむら返りといった症状は熱中症のサインです。症状がありましたら、涼しい場所に移動して、体を冷やして、経口補水液を飲みましょう。それでも改善しない場合は、診察を受けましょう。

休診のお知らせ

下記の日はお盆のため休診とさせていただきます。

8月15日(月)

ご了承下さい。



8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 1日 8日 22日 29日	黒瀬	今井	浪尾博 4日 18日 25日	黒瀬	黒瀬 13日 27日
	門田 1日 8日 22日 29日				門田	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博 4日 18日 25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。

虹いろ薬局 コーナー

～オーエスワンのアップル風味 入荷しました!!!～

暑い季節になると薬局では経口補水液オーエスワン（OS-1）が売れ出します。OS-1は、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。スポーツドリンクよりも電解質を多く含み、水と電解質の吸収を速めるために糖濃度は低い組成となっているため、若干塩味が強いです。そのため味が苦手と言われることもありましたが、今年はアップル風味（500ml：税込190円）が登場しました。

熱中症の予防、日常生活における水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、軽度から中等症の脱水状態に適していると思われるのは経口補水液です。ご自宅に1本常備してみてもいかがでしょうか。



厚生労働省サイトより、熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難 ②衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など) ③水分・塩分、経口補水液などを補給
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

健康のため 禁煙治療始めませんか?



「孫が生まれるまでにタバコをやめたい」、「妻が妊娠したので」、「タバコを吸う場所が無く肩身が狭い」、「健康のため」、「タバコ代がもったいない」・・・など禁煙のきっかけは様々です。

タバコをやめられないのは、タバコに含まれる“ニコチン”の持つ強い依存性が原因です。喫煙習慣は“ニコチン依存症”と言われ、意志の力だけでは禁煙は難しく、治療が必要な病気とされています。ぜひ治療を受けられてはどうでしょうか。



35歳以上の方は禁煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の場合、禁煙治療が保険適応になります。

みんなの診療所でも禁煙治療を行っています。

12週間に5回の受診が必要となります。

費用など詳しくは診療所までお気軽にお問い合わせ下さい

職員コーナー 減塩生活

毎年健康診断で、私は推定塩分量を調べていますが、いつも基準値を超えています。塩分を摂りすぎると血管の病気・腎臓病・胃がんなど様々な病気に悪影響を及ぼします。

年々血圧が上がってきているので、今更ですが減塩生活を始めてみることにしました。

食材を買う時は、食品表示を見て塩分量の少ないものを買うようにし、佃煮や惣菜はできるだけ控え、食パンも塩分カットのものに切り替えました。調理の時は塩や醤油はいつもより少なめにし、酔やマヨネーズを使うようにしています。1年後の健診で成果がでると良いのですが・・・

尿検査だけで推定塩分量が分かるので皆さんもよかったですら試してみてもどうでしょうか。食生活の見直しになりますよ。

事務員 N

みんなのサロンのお知らせ

8月以降の予定

8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!