



コープ

みんなの診療所



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

熱中症対策していますか？

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮してエアコンを上手に使いましょう。さらに、喉が乾いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴後や起床後も水分補給
- 1日あたり1.2L(コップ約6杯)が目安



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従ってください。また、高齢者の方は特に注意が必要です。

高齢の方は若年者よりも体内の水分量が少なく不足しがちです。加齢により暑さに対する感覚機能が低下し、体に熱がたまりやすく、体の調節機能が低下する恐れがあります。予防が出来ているかチェックして、熱中症対策を行いましょう。

☑ 予防法ができているかチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する
<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している			

環境省 熱中症予防情報サイトより <https://www.wbgt.env.go.jp/>

8月診療予定表

- 午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半
- 午後診療 13時半～15時 受付時間 13時半～14時半
- 夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半
- 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 ※8月はお盆対応です

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	多賀 門田	多賀 1日8日 15日22日 担当医 29日	今井	浪尾博	多賀 門田	多賀 5日 26日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	多賀 2日9日 16日23日	*	*	*

研修頑張ります！



岡山協立病院研修医1年
目 守屋淳と申します。出身は岡山県出身で、岡山大学卒業。最近ゴルフを始めました。岡山県地域枠出身です。将来は総合診療科医師として岡山の地域医療に携わって行きたいと考えています。毎週火曜日にみなさんの診療所の訪問診療と

うとして、血液検査の結果もすぐには分からず、治療も在宅や施設でできない範囲に限定される中で、最適な方針を決めていくのが難しいです。やりがいを感じています。短い期間ですが、今月という短い期間、お願いいたします。

★★ 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
手芸・卓球・フラダンス・新舞踊は
現在お休み中です。

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

マービー®クッキーいかがですか？

今回はマービー®クッキー（28g、税込280円）のご紹介です。
 砂糖の代わりにマービー®低カロリー甘味料を使用しています。マービー®低カロリー甘味料は糖として吸収されにくい還元麦芽糖水飴が主成分で、カロリーは砂糖の約半分のため、血糖値やカロリーが気になる方にもオススメです。
 また、血糖値の上昇をゆるやかにする働きがある水溶性食物繊維と、腸の活動を活性化させる働きのある不溶性食物繊維をたっぷり配合しています。カロリーは1袋98kcal。味は3種類です。

- 「かぼちゃ」は、国産かぼちゃを練り込んだ生地にかぼちゃの種をプラスした香ばしいクッキーです
 - 「カカオとアーモンド」は、カカオエキスやカカオマスにアーモンドをプラス。ほんのりシナモンがアクセントの味わいです。
 - 「ごまときなこ」は、金ごまときなこが練りこまれた、ほんのりあまく香ばしいクッキーです。
- ぜひ好きな味を見つけてみて下さい。



よろしくお願いします

7月よりコープみんなの診療所に着任致しました堀井と申します。

8年前まで協立病院で勤務を最後に千葉県で仕事をしていました。

今年の6月に岡山に戻ってきまして、また医療生協とご縁を頂き、古巣の職場であるみんなの診療所に勤務させて頂くことになりました。

17年ぶりにみんなの診療所での外来、訪問診療と地域医療に貢献できるよう、頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

堀井 晶子

山陽支部

「野菜の話」と「種と苗」の交換会

地域の組合員さんの取り組みを紹介します。

第二回目は山陽支部です。

5月29日緋田博さんに講師をお願いし、野菜の育て方の工夫など楽しいお話と、種と苗の交換会をしました。有機肥料の作り方も学び、俄然やる気が出てきました。参加した方がお家で育ててきた「種」や「苗」の中から手に取り、名前や育て方を聞き、今度は「収穫祭かな？」と夢が広がります。お気に入りを持ち帰り、今では花が咲き、実がなり始めています。これからも楽しい企画で皆が集まり、おしゃべりを楽しんで健康的な活動を続けて行きます。



お盆期間の診療のお知らせ



当診療所では、8月お盆期間は下記のように外来診療を行います。
 8月は臨時で8/5第1土曜日診療、8/12第2土曜日を休診とさせていただきます。

	8月5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	診療		診療	診療	診療	診療				診療	診療	診療
午後		休診				診療	休診	休診	休診			
夜間					診療							診療

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



お困りことはありませんか？

岡山医療生活協同組合

地域なんでも
 相談窓口へ

暮らしの中で“困ったこと”
 “どこに相談したらよいかわからないこと”
 ってありませんか？
 そんなときにご利用ください。

TEL : 086-271-7880

