



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

”かくれ脱水”に気をつけよう！

みなさんは”かくれ脱水”をご存知でしょうか。
”かくれ脱水”とは、脱水症の一手手前の状態のことで、体の水分量が減っているのに脱水の症状や、自覚症状もない状態のことをさし、熱中症予備軍とも呼ばれています。特に高齢者や基礎疾患のある方は、脱水症状に気づきにくい場合があります、初期段階での対策が特に重要です。

チェックリストの項目が多いほど、脱水症状を起こしやすいため、体の不調のサインを見逃さず、”かくれ脱水”に気をつけましょう。



”かくれ脱水”チェックリスト

- ☐ 親指の爪の先を押したあと、3秒以上たっても爪の色が白色からピンク色に戻らない
- ☐ ハンカチを拾うように手の甲をつまんで離したとき、皮膚が元の状態に戻らない
- ☐ 尿の色が濃くなっている・おしっこの回数がいつもより減っている
- ☐ 口の中や唇が乾燥している
- ☐ 手足が冷たくなっている

どなたでも
参加OK

健康づくりセンター大野辻の人気教室を
みんなの診療所で開催します！

『アートで脳活』7月22日(火)13時～15時

『ゆるっと筋トレ』7月30日(水)14時～15時

参加費：岡山医療生協組合員500円 一般600円

ご予約・お問い合わせは
健康づくりセンター大野辻まで

☎086-805-0335

公式LINEからでも
ご予約できます！



日曜健診のご案内

健診のご予約は済まされましたか？

日曜日健診がおすすめです。保険診療がないため、待ち時間が短いです。ぜひ検討ください。

◎7月13日(日)

◎9月14日(日)

◎11月9日(日)

お問い合わせ・お申し込みは
診療所受付まで



7月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	中桐 門田	中桐	今井 2日9日 16日23日 中桐 30日 ※9:00～	浪尾博	中桐 門田	中桐 12日 26日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	中桐	*	*	*

予防接種のご案内



2025年度から、定期的予防接種として带状疱疹ワクチンが追加され、市町村が実施します。対象年齢以外の方でも接種できますので、接種をご希望の方、金額などのお問い合わせは診療所まで。

みんなのサロン開催しました

6月23日に、みんなのサロンにて脳トレーニングを開催しました。ナンプレ・間違い探し・点つなぎ・ことわざなど数種類の脳トレーニングや、おしゃべりをしながら楽しく盛り上がりしました。“みんなのサロン”はどなた



でもご参加いただけます。参加ご希望の方は診療所、または健康まちづくりセンター、お近くの組合員さんまで。

みんなのサロンのお知らせ

7月28日(月)10:00～11:30頃

参加費：200円

内容：健康マージャンなど

お問い合わせはみんなの診療所まで

- 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

コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>



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

目覚めの一杯、寝る前の一杯。
しっかり水分 元気な毎日！

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多く、悲劇を引き起こしています。児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなりリスク要因のひとつとなっています。

これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけて下さい。

*腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、医師の指示に従う必要があります。

【環境省ホームページより抜粋】

高島支部

高島支部の活動紹介

高島支部は支部長も運営委員も少数ですが、健康料理教室と紙しばい上演の2本柱で活動しています。紙しばいは、10年前の先輩たちがご本人、ご家族の戦争体験を紙しばいに表現された、「みっちゃんの夏」「2つの命」、私たちが昨年作成した「金平桜のものがたり」の3本あります。7月はありがたいことに、次々上演の依頼があり嬉しい悲鳴で張り切っています。他支部からもさっそく上演のオファーがたくさんあり、患者会からもお問い合わせをいただいています。

今年は戦後80年の年であり、紙しばいは短時間ですので、お誘い合わせてぜひお越しください。



上映予定

7/19(土)14:00～16:00 平和のつどい コムコム会館
7/21(月)11:40～12:10 みんなの発表会 岡山ふれあいセンター(桑野)小ホール
7/26(土)13:00～15:00 平和のひろば オルガホール(奉還町)岡山コープ主催

私の父のお話



92歳の父は昨年コロナで入院し、食事が食べられず、鼻の管からの栄養となりました。発熱をすると栄養が摂れない状態が続き、医師からは「1日の栄養を増やすことは出来ない」と言われ、胃瘻を希望しても、「鼻管と胃瘻は予後、肺炎、合併症になる確率が変わらない。90歳を超えて胃瘻をしても6ヶ月しか生きられない」と言われました。その後転院し、発熱は繰り返しましたが、発症の原因が分かり改善し、飲み込みの検査も異常なく、無事胃瘻を作ることができました。栄養も少しずつ増え、口からも食べられるようになりました。

今年の1月からリハビリ施設へ入所し、現在は、車椅子からベッドへ自分で移れ、食事も胃瘻を使わず口から食べています。足が弱った以外は、コロナ前に戻ることができ、家族全員、転院と胃瘻が正しい選択だったと喜んでいます。

看護師K

長岡県住健康チェック
なんでも相談会開催

5月31日に、長岡県営住宅の集会所をお借りして“健康チェック・なんでも相談会”を開催しました。みんなの診療所運営委員会で計画し、23名の方が来所されました。



この日は“世界禁煙デー”だったため、骨評価を無料で行いました。「毎年定期的で開催してほしい」などの感想をいただきました。

はなみずきボランティアコーナー

7月7日は五節句の一つの七夕(しちせき・たなばた)の節句です。みんなの診療所玄関入って左手に七夕飾りを飾っています。短冊にお願いごとを記入するスペースもございますので、ぜひご利用ください。



みんなの診療所なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困った」「どこに相談したらよいか分からない」ことなどありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

7月14日(月)9:30～11:30

コープみんなの診療所

"わくわくフェスタ"開催決定！

今年も“わくわくフェスタ”を開催します。詳細は決まり次第ご案内しますので、ぜひご参加ください。

◇日時: 2025年10月4日(土)10:00～12:30頃

◇会場: コープみんなの診療所