



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

## 花粉症対策について

最近、気温が上がり、スギ花粉だけでなくヒノキ花粉も飛散し始め、花粉症の方には辛いシーズンになりました。コロナ禍で、皆さんマスクを着けていらっしやると思いますが、どうでしょうか？  
その他の花粉症対策を説明いたします。服装は花粉が付きにくい表面がつるつるした服を選びましょう。目には症状がある方はメガネや専用のゴーグルをかけると良いです。

花粉を家に持ち込まないよう、外から帰ってきた時には家の前で服をばたいて花粉を払い落とし下さい。家に入ったらいと洗面をして、のどや顔に付着した花粉を洗い流して下さい。  
また、アレルギーの症状を軽くするために、規則正しい生活が重要です。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

職員 N



### 「血圧脈波検査」すまされましたか？

昨年に導入しました「血圧脈波」検査は血管の詰まり具合や血管年齢がどれくらいなのかが分かり、皆さんからとても好評です。15分程度の検査なので岡山市の健診が始まる前にぜひいかがですか。

健診料：2200円(一般)  
1540円(組合員)  
お問い合わせは診療所まで



## 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、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致します。



## お知らせ

金曜日の診療体制が変わります。  
(2診体制は変わりません)

毎週：黒瀬所長  
第1・3・5金曜日：門田医師  
第2・4金曜日：大谷医師  
上記の2診体制になります。



## 4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 22日	黒瀬	黒瀬 10日 24日
	門田				大谷 9日 23日 門田 2日 16日 30日	
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博 1日 8日 15日 22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ト岡山、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

## ～UV対策はお早めに！～

日差しに春を感じることも多くなってきましたが、紫外線対策は始めていますか？  
もう少し日差しが強くなってから・・・なんて思っていないですか？

地上まで届く紫外線は、UV-AとUV-Bの2種類あります。特にエネルギーが強く、肌表面の細胞を傷つける等、お肌への影響が大きいと言われるUV-Bについて、気象庁で観測されている3地点の季節別傾向をみると、1年間の70～80%に当たる紫外線は4月～9月の間に降り注いでいます。つまり、日本全国どこでも、春から初秋にかけての紫外線対策はとても重要なのです。

また紫外線の強さは、晴れ>薄曇り>くもり>雨の順に多くなりますが、雲が多くても合間から太陽の光が差し込んでいる場合は、晴れの日よりも多くの紫外線が地上まで届くこともあります。油断はできません。今の時期から、日傘、日焼け止め、サングラスなどでしっかり紫外線を防ぐようにしましょう。



4月から中区東エリアを担当させていただきます、中森健一郎（なかもりけんいちろう）です。2013年に健康まちづくりセンターに配属になってから、瀬戸内市と山陽支部・東区を担当してきました。今までの経験を生かし、中区東エリアでの組合員活動を、組合員さん・事業所と力を合わせ頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

**新エリア担当者紹介**  
**中森健一郎さん**

**肺炎球菌ワクチン** 助成金制度についてご存じですか  
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・85歳・90歳・95歳・100歳になる方です。3610円にて受けられます。  
※通常では組合員: 7700円 一般: 8800円の費用がかかります。実施期間は今年度中(来年3月まで)ですので対象の皆さまはご検討ください。



### 脂質異常症を改善するお食事

- ♥ メインはお魚をチョイス **ワンポイントアドバイス①**
- ♥ 大豆製品を積極的に摂る
- ♥ 野菜・海藻類をたっぷり摂る
- ♥ バター・ラード・牛脂→オリーブオイル・ヒマワリ油
- ♥ 肉類は脂身の少ないヒレ肉・モモ肉を
- ♥ 卵や魚卵は摂り過ぎない→1日1個を目安に
- ♥ アルコールは適量を守って

### めやす

- ・ビール 中ビン1本 (500ml)
- ・日本酒 1合 (180ml)
- ・焼酎 2/5合 (70ml)
- ・ウイスキーダブル (60ml)
- ・ワイン 2杯弱 (200ml)

ゴールデンウィーク中の外来診療について  
当診療所では、大型連休中は下記のように診療を行います。

		午前	午後	夜間
4月26日	月	通常診療		
4月27日	火	通常診療		
4月28日	水	通常診療		通常診療
4月29日	木	休診(祝)		
4月30日	金	通常診療		
5月1日	土	休診		
5月2日	日	休診		
5月3日	月	休診(祝)		
5月4日	火	休診(祝)		
5月5日	水	休診(祝)		
5月6日	木	通常診療	通常診療	

なお、お薬については院外処方箋を発行しますのでかかりつけ薬局とご相談下さい。

### みんなのサロンのお知らせ

4月以降の予定

4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！

