



医療福祉協連

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

## 新型コロナウイルスワクチン 接種の予約について

岡山市より「新型コロナウイルスワクチン」  
接種のご案内が対象の方に届いています。  
中には「接種券」など入っていますので大切に  
保管しておいて下さい。

コープみんなの診療所の診療所では、  
ワクチン接種可能医療機関として  
準備をすすめています。



**予約受付は5月10日以降**  
となっています。

※ご予約・お問い合わせのお電話は  
**午後2時から午後5時の間**でお願いします。  
**午前中は外来中**ですのでお問い合わせ等は  
**お控え下さるよう**お願いします。

## 「血圧脈波班会」計画しませんか？

☆ 4/19、乙多見こぶし班4名の  
方が血圧脈波班会のため診療所に  
来られました。  
新型コロナウイルス予防を行いながら  
血圧脈波班会を計画してみませんか？



## 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申し上げます。



## お知らせ

ゴールデンウィークにより、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。

## 5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 10日 17日 24日 31日 門田 10日 17日 24日 31日	黒瀬 11日 18日 25日	今井 12日 19日 26日	浪尾博	黒瀬 大谷 14日 28日 門田 7日 21日	黒瀬 8日 22日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	黒瀬 12日 19日 26日	*	*	*

**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

## ～歯のメンテナンス～

皆さんは、歯のメンテナンス（歯科健診やクリーニング）に通っていますか？病気になるなければ歯医者には行かない、という方も多いのではないのでしょうか。北欧はじめ、ヨーロッパ、アメリカなどの先進諸国では、メンテナンスのために定期的に歯医者に通う方が多いそうです。2012年の厚生省国民健康白書統計にある、80歳の残存歯数は、”スウェーデン…20本、アメリカ…13本、日本…9.8本”です。同じ80歳でもスウェーデンではご自分の歯でお食事ができていることがわかります。

また、残っている歯が多い人ほど年間の医療費【=内科や外科などの歯医者さんではない医療機関で払う医療費】が少ないというデータもあります。歯の健康が全身の健康にも影響していることがわかります。実際に、多くの歯を失い噛めなくなると、認知症、脳血管疾患などのリスクが高くなることもわかっています。定期的なメンテナンスは必要ですね。



**乳がん検診 予約受付中！**  
 ※待合スペースを広くとるなど感染予防をとっています。  
**日時：6月21日(月)14時00分～**  
**内容：視触診＋乳腺エコー**  
**定員：30名 完全予約制**  
**費用(税込)：組合員 3,850円**  
**一般 5,610円**  
 早期発見は治療の近道です。  
 今年も健診を受けましょう。  
 次回は9月15日(月)です。



### 異動のしあわせ

みんなの診療所に来て4年経ちましたが、この度大野社クリニックへ異動することになりました。最近この職場の思い出を振り返り、改めてみんなの診療所の魅力に気づきました。先生方や職員のことはもちろんですが、私は診療所の中庭に癒されていました。太陽に照らされた空間、特にもみじがお気に入りです。いつも庭のお手入れをしてくださっている組合員の方々へ感謝します。

看護師 桐岡

### 糖尿病の方にやさしいお食事

- ♥ 主食は白より茶色の食品を選ぶ  
 白米→玄米・胚芽米・雑穀入り **ワンポイントアドバイス②**  
 白いパン→全粒粉パン
- ♥ いも類・かぼちゃ等の炭水化物が多い食品は摂り過ぎに注意
- ♥ ご飯は大盛りから中盛りへ
- ♥ 野菜から食べるようにする
- ♥ 野菜や海藻類は毎食1～2皿添える
- ♥ 大食い・早食いを避けて、しっかり噛んでゆっくりと食べる
- ♥ お菓子は量を控えめに

**6月から2021年度自治体健診が始まります。**  
 早期がんの発見のために1年に1回は健診を受けましょう。  
 超音波検査・胃レントゲン検査ができるのは月曜・金曜のみですので、検査をご希望の方はご注意ください。  
 健診の内容で気になる事や分からない事があれば、お気軽にお問い合わせ下さい。  
 (ご予約・お問い合わせのお電話は午後2時から午後5時の間をお願いします。)



## みんなのサロンのお知らせ

5月以降の予定

5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新型コロナウイルス感染症が落ち着いた後、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！