



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 3回目接種についてのお知らせ

新型コロナウイルスの追加接種(3回目)は2回目接種を終了した18歳以上の人で、原則8ヶ月以上経過した人が対象です。8ヶ月後が近づくと、各人に順次前回と同じように自治体から接種券が郵送されます。予約は接種券が届いた後、2回目接種から8ヶ月後の日にちを確認してから接種予約を取って下さい。



ワクチン接種に係る予約・お問い合わせは下記のようにご協力をお願いします。

### 【接種予約のお問い合わせ】

電話番号：086-278-8522

時間：平日(月~金) 14:00~16:00

## 医療安全の取り組み

### お名前とお誕生日をおっしゃって下さい

コープみんなの診療所では、患者さん間違い(誤認)防止の為、お名前とお誕生日をおっしゃっていただくようお願いしています。患者さん間違いは、同姓同名の方、よく似た名前、確認不足・思い込みなど様々な原因が考えられます。防止するためには医療従事者だけでなく、患者さんも一緒にこの取り組みに参加していただくことが大切です。

診察室に入る時、検査の前、会計の時に、「お名前とお誕生日」を職員にお伝え下さい。何度も伺いますが「患者さん間違い防止」のためにご協力をお願いします。



お名前とお誕生日をお願いします。

みんな 花子  
1月1日です。



## 年末年始休診のお知らせ

休診 12/30(木)~1/3(月)

通常診療 1/4(火)~

来年もみんなの診療所をよろしくお願いします。

## お知らせ

1月1日より、電子カルテシステム、受付・会計システムが新しくなります。運用上、1月は予約枠を通常より少なくさせていただきます。また、若干待ち時間が長めになることも考えられます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 12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

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。

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	黒瀬	黒瀬 11日 25日
	門田				大谷 10日 24日 門田 3日 17日	
午後診療 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診療 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

	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
ワタンス	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 ～年末年始、「餅」による窒息事故にご注意ください～

今更と思われるかもしれませんが、これは昨年末に消費者庁から出された注意喚起です。厚生労働省の人口動態調査によると、「不慮の事故」による死因のうち、食物が原因となった窒息による65歳以上の死亡者数は年間3500人以上、中でも80歳以上の死亡者数は2500人以上です。さらに消費者庁で平成30年から令和元年までの2年間を分析したところ、餅による窒息死亡事故の43%が餅を食べる機会が多い1月に発生しており、特に正月三が日に集中していること、また男性の死亡者数が女性の2.6倍も多いことが明らかになりました。

お正月に食べる雑煮等の餅は、久しぶりに食べる場合が多く、食べなれていないので注意が必要です。以下の点に注意して餅による窒息事故を防ぎましょう。

- (1) 餅を小さくカットし、食べやすい大きさにする。(2) 餅を食べる前に、お茶や汁物などを飲み、喉に潤いを与えてから餅を食べる。ただし、よく噛まないでお茶などで餅を流し込むのは危険です。
- (3) 一口の量を加減して、無理なく食べられる量を口に入れる。
- (4) ゆっくり、よく噛んでから飲み込むようする。(5) 周りの人が見守る。

餅による窒息事故は決して他人事ではありません。誰でもなる可能性があります。注意して餅を召し上がり、楽しいお正月をお迎えください。



男性では三位  
今増えているがんです。

女性のがん死亡数  
第一位  
**大腸がん**

一方では  
精密検査を  
受けない人が多い

痔があるから  
しよがらない

症状が出る頃は  
進行がんになっ  
てますよ  
あなたは大丈夫?

健診News! 12~3月限定  
郵送大腸がん  
受付中!

大腸がんは  
早期発見・早期治療で  
ほぼ完治できます。

## 郵送検診キャンペーン

今年も3月までの期間限定で郵送検診キットを受付で販売します。郵送大腸がんキットは12月中ですと岡山市の自治体検診として受けることができますのでおすすめです。

- ・ 郵送大腸がんキット  
12月中 費用(税込)  
70歳未満 1,170円、70歳以上 410円
- ・ 郵送ピロリ菌便検査キット  
1~3月中 費用(税込)  
組合員限定 1,400円
- ・ 郵送ピロリ菌便検査キット  
費用(税込):組合員限定 2,900円

詳しい内容は受付にお問い合わせ下さい。

## この冬の感染症対策について

野山が紅葉で錦に染まり、朝夕の冷え込みに訪れる冬に備える時期になりました。新型コロナウイルスの終息が見えない中、インフルエンザとの同時流行の恐れがあります。正しい予防方法で「かからない」「うつさない」を心掛け、この冬を乗り切りましょう。

冬に感染リスクが高くなる主な理由は3つ。①「ウイルスが元気になる」

②「私達の防御能力が弱くなってしまふ」。③「寒いので室内を締め切りがち環境」が理由として考えられます。気温が低く、空気が乾燥すると新型コロナウイルスが感染力を保つ時間がより長くなるということが分かっています。冷たい乾燥した空気によって、鼻・喉の奥のバリアゾーンにある「綿毛」のウイルスなどの異物を外へ押し出す働きが鈍くなり、免疫力が低下するのです。新型コロナウイルスは飛沫感染・接触感染などで広がりますが、特に3密(密閉・密集・密接)の環境で広がりやすいのが分かっています。人が集まる場合、また感染者がいる場合はどうしてもリスクが高くなります。

私達に出来ることはまず加湿器などを使い、適度な湿度(40~60%)を保ち、暖房下でも適宜換気することで常に新しい空気が流れるようにすること。そしてマスク・手洗い・うがいを習慣づけること。マスクは感染予防効果だけでなく、鼻や喉を保温・保湿する効果もあると言われています。健康を崩しやすい季節ですので今まで以上に体調には気をつけて元気に過ごせるように頑張りましょう。

看護師

私達に出来ることはまず加湿器などを使い、適度な湿度(40~60%)を保ち、暖房下でも適宜換気することで常に新しい空気が流れるようにすること。そしてマスク・手洗い・うがいを習慣づけること。マスクは感染予防効果だけでなく、鼻や喉を保温・保湿する効果もあると言われています。健康を崩しやすい季節ですので今まで以上に体調には気をつけて元気に過ごせるように頑張りましょう。

## みんなのサロンのお知らせ

12月以降の予定

12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!