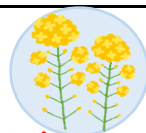




コープ

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



花粉症対策していますか

花粉症は、花粉に対するアレルギーで、くしゃみや鼻水、目のかゆみが主な特徴です。花粉症にかかっていない方が数年～数十年かけて発症する場合があります。花粉は種類によって飛散する時期が異なり、昼前後と夕方によく飛散し、晴れて気温が高い日や、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日は特に多くなります。

症状が出る前に予防することも大事です。花粉を寄せ付けない・持ち込まない対策をしていきましょう。

肺炎球菌・新型コロナワクチン ご予約はお早めに

新型コロナワクチンの全額公費による接種は、初回接種、秋冬の接種ともに令和6年3月31日で終了します。

肺炎球菌ワクチンも公費補助が令和6年3月31日で終了となります。

対象の方で接種ご希望の方は、診療所までお早めにご予約をお願いいたします。

TEL:086-278-8522



3 どうすれば花粉症を予防できるの？

1) 花粉を避ける

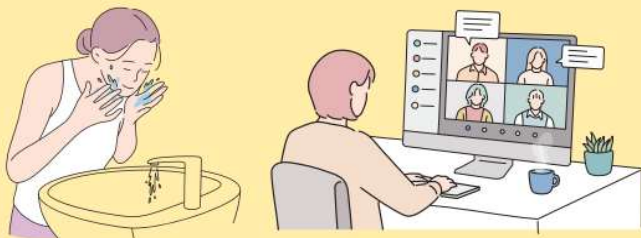
- ✓ 顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう
- ✓ 花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避けましょう
- ✓ 外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

2) 花粉を室内に持ち込まない

- ✓ 花粉が付きにくく露出の少ない服装を心がけましょう
- ✓ 手洗い、うがい、洗顔、洗濯で花粉を落としましょう
- ✓ 換気方法を工夫しましょう
- ✓ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう



詳しくはP.3へ→



環境省より <https://www.env.go.jp>

みんなの診療所 なんでも相談コーナー

1月から診療所で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「困ったこと」「どこに相談したらよいか分からない」とありませんか？

そんなときにぜひご利用ください。



日にち; 毎月第2月曜9:00~12:00

※祝日の場合は、第3月曜日

場 所; 1階待合室

※ご相談は、別室で伺います
お問い合わせや予約については、診療所までご連絡ください。

3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	浪尾博	中桐 門田	中桐 9日 23日
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	中桐	*	*	*

○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(祝日のある月は変動します)

★★サークル活動のご案内★★



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

<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

保湿剤の使い方



春は、肌荒れや乾燥肌といった肌トラブルが増える季節です。肌荒れや乾燥肌を防ぐためには、しっかり保湿をすることが対策の1つになります。今回は保湿剤の使い方についてご紹介します。保湿剤の働きには、大きく分けて、①皮膚の水分が逃げないように“ふた”をする「エモリエント」と、②皮膚に浸透して水分をたくわえる「モイスチャライザー」の2種類があります。①の代表的なものはワセリン製剤、②の代表的なものは、ヘパリン類似物質製剤や尿素製剤があります。剤形には軟膏、クリーム、ローションなどがあります。軟膏はベタつくこともありますが、皮膚を保護する力が強いのが特徴です。クリームは軟膏と比べてベタつきが少なく、皮膚を保護する力は軟膏とローションの中間程度です。ローションは非常に伸びがよくベタつきも少ないですが、ベタつきが少ない分、皮膚保護作用は弱まります。塗布量についてですが、およそ0.5gで成人の手のひら2枚分の面積に塗ることができます。軟膏やクリームは、人差し指の先端から1つ目の関節まで伸ばした量ローションの場合は、1円玉大の量が約0.5gです。塗った部分にティッシュがくっつくくらい、または皮膚がテカるくらいの状態も使用量の目安になります。保湿剤は塗る量が少ないと十分な効果が出ません。塗り方や塗る量など適切に行い、健やかな肌を保ちましょう。

《基本的な塗り方》

- ①手を清潔にして保湿剤を取り、保湿剤を点在させます。
- ②指先ではなく、手の平を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります。体のしわに沿って塗ると、皮膚に広がりやすくなります。

山陽支部 健康づくり学校始まりました

2月21日に「健康づくり学校」が始まり、20名が受講しました。講師は、岡山協立病院・南2階病棟の看護師さんでした。最初に「いのちの章典」に明記されている5つの権利について、解りやすくお話をして頂きました。

例えば医師の病状説明などの分かりにくい事があれば、しっかり理解が出来るまで聞く権利があることなどを学びました。

質問タイムでは、協立病院に通っている人の話・総合診療科の事、「協立病院は少し遠いので行きたいけど...」と悩みの声もあがり、私たちの声もしっかり聞いて頂きました。参加者からは、「まだまだ学習しないといけない」と感想が寄せられました。

次回は、「尿と血圧」について学び、実技を通して「医療生協に入って良かった」と実感できるような学びの場にしていきたいです。

班会や地域の行事で健康チェックを中心に、健康づくりの輪をすすめていく仲間が広がることを楽しみにしています。

山陽支部 運営委員会



眼瞼下垂をご存知ですか



皆さんは眼瞼下垂(がんけんかすい)をご存知でしょうか。

「眼瞼(がんけん)」とはまぶたのこと、「下垂(かすい)」とは垂れ下がるという意味です。物を見ているのは「瞳孔(どうこう)」と呼ばれる部分ですが、この部分が上げにくくなった上まぶたで隠されてしまいます。

私も3年前に緑内障の手術を受け、昨年あたりから徐々に眼瞼が下垂し悩んでいました。そんな時にマイナンバーカードや免許証更新など写真を撮らなければならない、少しでも左右差が無い様にと黒のアイラインなどを使い写真を撮りました。形成外科にも受診し、「眉毛の高さが左右違いますね、目を開こうとするので眉が上がるのも特徴です」と言われました。

無事今年の1月に眼瞼下垂の手術受けました。手術時は医師が医学生に指導する会話を聞きながらの手術で、とある芸能人さんの事が頭に浮かびました。

目の腫れ等が安定するまで2~3ヶ月かかるそうですが、今は目ぱっちり嬉しく働いて居ます。

看護師 K

みんなのサロンについて

現在、お休み中のサロンは、再開の日程が決まりましたら改めてご案内いたします。

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。

または診療所まで TEL: 086-271-7880

