

ももたろう便り

2023年春号

桜も終わって木々の緑が鮮やかな季節になってきました。新型コロナウイルス感染症の取り扱いが変わって、インフルエンザなどと同様となります。ウイルスと共存しながら日常を取り戻してゆく、“ウィズ・コロナ”の時代になってきたようです。決して油断はできませんが、長らく制限されてきた社会活動なども以前のように少しずつ戻ってゆくことでしょう。用心に越したことはありませんので、当院からの診療時には引き続きマスク・手洗い等の協力をお願いしております。よろしく願いいたします。

思えば“共存”という言葉。在宅療養されている患者の皆様は、病気や障害があってもうまく共存しながら自宅や施設で療養されているわけですね。無病息災が理想ではありますが、病気や障害が1つや2つあっても上手に付き合っ、一病息災、二病息災を目標により良い状態で過ごせるように、私達クリニック職員一同でお手伝いができればと思っております。
(院長 小森栄作)

高齢者用肺炎球菌ワクチン

今年度中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる岡山市民または満60歳以上65歳未満の岡山市民で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人が対象です。

ご希望の方は早めにお申し出ください。
(岡山市外に住民票がある方はお問合せください)

自己負担額：3,670円

市民税非課税世帯、生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人は助成が受けられます。来年3月31日までに事前申請をして助成券・無料券の交付を受けてください。



訪問医師ご紹介

小森 栄作 (院長)

宮出 喜生	川口 満理奈
原田 幸枝	岸 良匡
入江 真大	向原 史晃
佐々木 綾子	辻 真弘
岡本 啓典	平 由起



医療法人 ザイタック

ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232 ☒ info@momotaroclinic.jp

FAX: 086-242-3233 [https:// www.momotaroclinic.jp](https://www.momotaroclinic.jp)



MOMOTAROOSHINCLINIC

夏に備えて体をつくろう!

ビールで水分補給するから大丈夫だよな?

スイカは塩かける派? かけない派?

身体の熱を取るにはどうする?

熱を取りたいときは、首の横を冷やすといいよ。大きな動脈が通る首の横を冷やすと効果的に脳を冷やすことができます。

そうそう。おいしい食事は笑顔と幸せのもとだからね。「食中毒予防三原則—つけない! ふやさない! やっつける!」を守って食事を楽しみましょう。しっかり手洗いして雑菌をつけない。保存は冷蔵庫10℃以下で。加熱殺菌は75℃以上で1分間しっかりと。

暖かい時期は食べ物も傷みやすいから、食中毒にも気を付けないとね。

これからは気温も湿度もぐんぐん上がり、夏が近づいてきます。5月でも しばしば気温は25℃を超えます。夏本番に向けて徐々に身体をならして熱中症になり難い体を作りましょう。

よく聞きます。ビールを飲んでいるから水分は取れている!・・・ブブー! それは間違いです!! アルコールは利尿作用があって、体内の水分を排出するので逆効果です!

水分やミネラルが豊富なスイカは熱中症予防にピッタリ! 塩を振ることで、汗で不足するナトリウムも同時に摂取できます。ただし、塩分制限のある人は除きます。


ずっと被ったままだと、帽子の中に熱がこもって体温が上がって熱中症になってしまうから、時々日陰に入って帽子を脱いで換気してね。

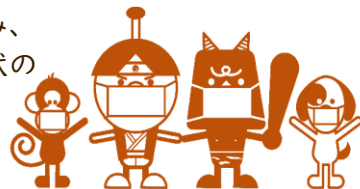
外ではいつも帽子をかぶってるよ。

～大型連休中の診療について～

ゴールデンウィーク期間中とその前後は、定期診療の曜日変更等、調整をお願いすることがあります。ご協力よろしく申し上げます。なお、当院かかりつけ患者様には いつも通り24時間365日対応しています。緊急の時や心配事のある時は、お伝えしてある患者様専用の夜間休日電話番号までご連絡ください。

マスク着用をお願い

当クリニックでは患者さまならびに受診に同席される皆さまへ、引き続きマスクの着用・手指消毒等の感染予防対策をお願いしております。
発熱や咳、喉の痛み、強い倦怠感など症状のある方は電話等でご相談ください。



花粉だ、黄砂だ、Jアラートだと、何かと忙しい日々ですね。つい最近正月を祝ったと思ったら、もうゴールデンウィーク。ももたろう往診クリニックも2010年の開院から丸12年が過ぎました。

「自分らしい人生を選択できる笑顔あふれる地域の創出」の一助となるよう スタッフ一同奔走しております。どうぞよろしくお願いいたします。

