

診療案内

齊田は休診となる日がありますのでご了承ください

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
			薄葉	近藤 (第4のみ)	近藤 (予約)	串田	富田 (健診)	串田
		物療	○ (健診日 11/28は ×)	○	○	○	×	○
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	池田 (第1・2・4) 調整中 (第3)	伴	休診	休診
			物療	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2022年11月 10月22日現在の予定

★齊田所長の診療日について 11/7(月)~11/9(水)、11/29(火)、12/13(火)はお休みとなります。代診医で対応いたします。治療その他の事由により休診となる場合がありますのでご了承ください。

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

_____ 円



生協いずみ診療所だより

2022.11.1 発行 NO.144

発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13

☎802-2416

インフルエンザ予防接種実施中!

インフルエンザ予防接種は11月中に済ませることをお勧めします。

インフルエンザワクチンは抗体ができるまでに2~3週間かかりますので、11月中に済ませておくことで安心です。ワクチンは昨年より多めに入荷されますので、慌てる必要はありません。通院されている方は、いつもの受診の際に接種していただけることをお勧めします。予約制ではありませんので、受診の際に受付にお申し出ください。問診票をあらかじめご希望の方にはお渡しします。診療時間内にお受け取りください。

新型コロナワクチン接種の設定日にはインフルエンザワクチン接種を行いませんので、ご注意ください【毎週水曜日の午後、11/12(土)、11/26(土)は新型コロナワクチン設定日となっております】。

インフルエンザ予防接種可能日

	日	月	火	水	木	金	土
午前	休診	○	○	○	○	○	○ 11/12 } 11/26 } ×
午後	休診	○	○	×	△ (混雑)	休診	休診

		1回目	2回目
インフルエンザ 予防接種料金表	市内に住民票のある65歳以上の方	2,300円	/
	医療生協かながわの組合員(64歳以下)	2,500円	2,500円
	市内65歳以上の非課税世帯の方等 ※	自己負担なし	/
	医療生協かながわ未加入の方	5,300円	2,900円

※ 必要書類あり

【今回の記事は全て10月22日現在のものです】

寒い時期がやってきました。気温の変化により、皮膚トラブル発生のリスクが高くなります。今月はどのようなスキンケアをしたらよいかお話しします。

冬場の皮膚の乾燥は危険があります！ケアしましょう！

皮脂の分泌・角層水分量の減少により皮膚が乾燥し、浅い亀裂が生じると外部からの刺激を防ぐバリア機能が損なわれてしまいます。


皮膚トラブルを予防するために大切なのが、スキンケアです。基本である洗浄・保湿・保護のケアを行いましょう。

洗浄

洗浄剤は、皮脂を落としすぎない弱酸性のものを選びます。洗浄剤はよく泡立て、泡を皮膚の上に置き、泡のクッションでやさしく洗います。ゴシゴシとこすらないように注意しましょう。(泡タイプをお勧めします)。

洗浄剤が残ると、スキントラブルの原因になるため、十分に洗い流します。微温湯(38~40℃)でゆっくりと流しましょう。身体を拭く際は、擦らず軽く押し当てて水分を取るようにします。

保湿

入浴後は、皮膚がしっとりとしている間に、保湿を行います。保湿剤には、水分の蒸発を防ぐエモリエント成分と皮膚に潤いを与えるモイスチャライザー成分が配合されています。寒い時期の皮膚は乾燥傾向で脆弱になっているため、モイスチャライザー成分が多く伸びがよいローションや、軟らかいクリームを選択するとよいでしょう。

肘、膝、踵など骨が出ている部分は乾燥しやすいので、忘れずに塗布しましょう。

乾燥が強い場合は、保湿剤の量を多くするのではなく、保湿の回数を増やすようにします。入浴後のほか、朝の外出前などなるべく皮膚が清潔な状態のときに保湿を行うようにします。

保護

保湿剤によっても皮膚の保護は可能ですが、乾燥が強い場合は、ローションなどモイスチャライザー成分の多い保湿剤で水分を十分に与えてから、油分の多いクリームで保護をすると、より効果的です。

水分補給

内側からのケアは水分をこまめにとることです。冬場も水分補給ですね！お忘れなく！

看護師長 小野幸子

新型コロナワクチン予防接種について

オミクロン株対応ワクチン（ファイザー社製）使用

設定日は毎週水曜日の午後と、11/12(土)、11/26(土)です。ご予約が必要です。12月からは水曜日午後に加え、火曜日午前中も追加します。12月の土曜日は12/3、12/17を予定しています。

また、オミクロン株対応ワクチンの接種対象者は下記の通りですので、条件を満たしているかどうか必ずご確認ください。

- ・従来ワクチンを2回以上接種している12歳以上の全ての方
- ・前回接種後、3ヶ月を経過した方(5ヶ月から短縮されました)
- ・接種券を所持している方

※オミクロン株対応ワクチンは(BA.1)か(BA.4/5)のワクチンいずれか1回の接種となります。オミクロン株対応ワクチンを2回接種することはできませんので、ご注意ください。

診療所アンケートのお願い

事業所利用委員会では、よりよい診療所にするために、毎年アンケートを実施しています。今回の機関紙に折り込んでありますので、ぜひご協力ください。

回収方法は、次回診療所にお越しの際にお持ちくださるか、お近くの支部運営委員にお渡しください。診療所へFAXしていただいても構いません。(FAX:804-7715)。回収期限は11月30日とさせていただきます。

また、診療所内でも委員によってアンケートを配布しますので、お受け取りいただき、ご記入をお願いします。ご記入が難しい方は委員が聞き取りをいたしますので、遠慮なくお声がけください。

アンケートの結果は集計でき次第、診療所たよりにてご報告いたします。

みなさんのご意見をお寄せください。よろしく申し上げます。

