

お元気ですか

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港エリア事務局

〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4

TEL 06-6571-0606

〈発行日2022年6月1日〉

港・西エリアニュース Vol.121

健康診断を受けましょう！

一年に一度、健康診断を受けましょう。長引くコロナ禍でついつい「コロナが収まってから、、、」と先延ばしになっていませんか？健康診断で病気を早期発見し、早期に治療につなげることで病気の重症化を防ぐことができます。またみなと生協診療所の健診には「がん検診」が一緒になったコースがあります。「がん」も早期発見・早期治療が重要です。必ず年に1回の健診を受けましょう。

A コー ス (健康づくり健 診)	身長・体重・腹囲・検尿・血液検査（肝機能・腎機能・膵機能・ 脂質・糖尿・尿酸・低栄養・貧血など充実の25項目）・心電図・ 胸部レントゲン・便潜血検査2回法（大腸がん検診）
B コー ス (生協の半日ドッ ク)	上記健診項目（Aコース）にプラス 視力検査・バリウム検査（胃がん検診）

↑の二つの健診コースは「がん検診」もセットになって無料(※)で受けられるのでオススメです。健診をご希望の方はみなと生協診療所までご連絡ください。

※40歳以上の方（大阪市民）で、特定健診受診券をお持ちの方が無料になります。



憲法 CAFÉ

開催しました！！



5月7日(土)に社保委員会主催で憲法 CAFÉ を開催しました。憲法 CAFÉ って何？というあなた。今月の機関紙『みらい』の3面をチェックしてみてください。普段は分かりにくいかもしれませんが私たちの生活にとっても深く、身近なものとして存在している『憲法』。憲法についてみんなで学習したり、お話してみませんか？今後は下記の日時で開催を予定しています。お気軽にご参加ください♪

日時:6月4日(土)、7月2日(土) 各日 13:30 より

場所:みなと生協診療所 1F サロン

内容:「檻の中のライオン 憲法講座」視聴

その後お集まりいただいた皆さんでトーク



お弁当お渡し会



またやるよ♪

主催:みなとみんなの食堂

日時:6/25(土) 16:00~

場所:みなと生協診療所

費用:無料

要予約:06-6571-5594(担当:たじ)



6 ながほりタイムス

47号

タイムステとと。おなかのかぜには

おなかのかぜ

「食」「養」「生」

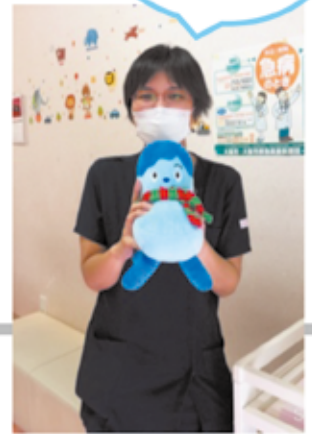
田窪先生
から

お子さんの様子を見ていると、急に吐いてぐったり、うんちもゆるくなってききたい…。

こどもが1歳ごろのときに、経験されたことがあるかもしれません。いわゆる「おなかのかぜ」です。原因の多くはロタウイルスやノロウイルス、アデノウイルスなどのウイルスです。

ウイルスによってお腹が荒らされると、熱が出たり、食欲がなくなって嘔吐したりします。また、うんちの回数が増えたり水っぽくなる下痢がみられます。

からだがウイルスとのたたかいに勝つと、少しずつ食欲が回復して熱もさがりますが、ふだんのうんちになるのに数日かかります。



おなかのかぜに大切な2つのこと

①水分をとること

おなかのかぜでは嘔吐や下痢によってからだの水分が失われます。

軽度の脱水であれば、口から水分を補給することで脱水がひどくなるのを防ぐことができます。この方法を「経口補水療法」と呼びます。

経口補水療法の方法は簡単。嘔吐や下痢のつど、水分を与えます。量の目安として、体重が10kg未満で60～120ml、10kg以上で120～240mlを嘔吐や下痢1回ごとに与えます。嘔吐のあるときは、一口ずつ様子をみながら行いましょう。

用いる水分は、塩分と糖分が含まれているものにします。OS-1という市販品のほか、みそ汁やスープでも良いでしょう。スポーツドリンクは糖分が多いので、下痢がひどくなる場合がありますから避けましょう。

②栄養をとること

基本的には、いつものごはんで大丈夫です。母乳をやめたり、ミルクを薄めたりする必要はありません。乳幼児の子どもでは、うどんやおかゆ、豆腐や卵、鶏肉やあじなど脂肪の少ない肉や魚、軟らかく煮た野菜やバナナ、りんご、桃が消化に負担が少ないのでオススメです。ハムやソーセージ、いちごやみかんはもう少し元気になってからにするといいですね。

最後に、半日以上嘔吐が続いていたり、うんちに血が混じったりするときは、一度病院に来てください。おなかのかぜを水分とごはんを味方にしてのりきりましょう！

♪ ご来院の際は、お電話をお願いします。

その他、医療・介護についてもご相談を受け付けております。

お気軽にご相談ください。☎ 06-6533-0106

みなと生協診療所～診療案内～

		月	火	水	木	金	土
午前	1診 (内科)	奥村麻 (内科)	河野 (内科)	奥村麻 (内科)	小滝 (内科)	倉澤 (内科)	交代制
	2診		姜 (整形外科)	中田 (内科)	もの忘れ外来 ※要予約	田添 (内科)	10時診療開始 格谷 (整形) ※要予約
	3診				阪本 (糖尿病特診) ※第3週のみ		
お昼	1診		第2・4週 女性外来 浮田 14時～15時30分		市吉 (内科) 14時～17時		診療開始時間 【午前】 (8:30より受付開始) 内科 9:00～12:00 整形 9:00～11:30
夜診	1診 (内科)	休診	第1・3・5週 中川 (内科)	奥村麻 (内科)	休診	奥村 (内科)	【夜診】 (17:30より受付開始) 内科 18:00～20:00 整形 18:00～19:30
	2診		第2・4週 浮田 (婦人科・内科)	第1・3・5週 酒井 (整形外科)			

健康診断のご案内【※要予約】

みなと生協診療所で
は、健診受診の当日だ
けでなく、健診後の結
果説明も行っておりま
す。医師・看護師が疑
問や不安にお答えしま
す。

日
曜
健
診

	6/12	7月未定
健康診断	○	○
婦人科健診	-	○

両日とも午前8:30-11:30

平
日
健
診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日 時： 6月21日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
※要予約 TEL 06-6571-5594



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594
コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
ヘルパスステーションみなと TEL06(4395)3300
デイサービスしおかぜ TEL06(4395)3700
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335
小規模多機能 しおさいの家 TEL06(4395)4031
デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661



やっています♪

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検 索

