



イマコレ ほうとく

Imakore Hotoku

《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・コロナ再流行の兆し
- ・健診で『再検査』『精密検査』と案内された際に・・・
- ・けん玉サロン 参加者募集中
- ・垂鉛ってどんなもの？
- ・今月の外来担当表



オンライン診療の 体験会がありました。

8月8日に大井集会所で、オンライン診療についての説明会と体験会が開催されました。このイベントは、三重大学の医学部と看護学部の学生たちが、地域の皆さまにオンライン診療をもっと知っていただきたいという思いから企画されたものです。



当日は13名の方にご参加いただきました。まず、診療所の大滝看護師が、オンライン診療について詳しく説明しました。その後、学生たちがクイズを通じて、皆さまの理解を深めるお手伝いをしました。

さらに、報徳診療所の松島医師と集会所を通信機器でつなぎ、学生の心音や呼吸音を医師が聴く様子をご覧いただきました。

参加者の皆さまからは、「自分で診療所に行けなくなった時には、ぜひ利用したい」というご意見をいただきました。



住み慣れた地域で、安心して暮らし続けるために、
移動手段の確保や外出が難しい方などを対象に実施している**オンライン診療**をぜひご利用ください。
必要な際にはどうぞお気軽にご相談ください。

(橋本)



報徳診療所

〒519-2505 大台町江馬127

TEL:0598-76-1133



ちょっと一息 松島 康（所長）

【休日の正装】

使い倒した緩めの長袖つなぎ、長靴、厚手のニトリル手袋、頭には襟付き帽子。さらにその上には大きなトンボアクセサリー（虫よけ）。これが私の夏の休日の正装です。

それでも1日を終えて風呂に入ると胸元には血を吸って膨れた蛭がいたりします。夏は草と虫との戦いです。最近見つけた虫よけ、「ハッカ油」です。作業の前、間に服、帽子に振りかけると蚊など虫が寄ってきません。スースーして気持ちいいですよ。



コロナ再流行の兆し

新型コロナウイルスの感染者が再び増えています。のどの痛みや咳があっても「ただの風邪」と安易に判断して受診を控える方が多くみられます。

重症化リスクは、以前よりは減ったものの、高齢者や持病のある方は、免疫力が低いため、特に注意が必要です。

暑さからマスクを外す人も増えていますが、手洗いやうがいといった基本的な感染対策を改めて徹底することが大切です。

（保田）

亜鉛ってどんなもの？

亜鉛はヒトが生きていくのに必要な元素ですが、身体の中でつくることができません。そのため、食事から摂取することで補います。亜鉛は体内で、酵素の材料として身体の働きの維持や調節を行い、生命活動を支えています。

亜鉛が不足すると、味がわからなくなったり、食欲が無くなったりします。他にも脱毛や皮膚炎、口内炎、貧血など様々な症状を引き起こします。

食物の中で亜鉛は肉、魚、種実（ナッツ）に多く含まれますが、特に牡蠣に多く含まれています。

（高西）

健診で『再検査』『精密検査』を勧められたら・・・

結果を見て「少し悪いぐらいなら大丈夫」と自分に甘くなってしまうことはないでしょうか？逆にあなたの大切な方がそのような考えだったら、あなたはご存知ですか？

健全な生活は特に刺激があるわけではありませんが、実は最も幸せなものです。多くの方が**病気によってこの『あたりまえの生活』を失い、その重要性に気づくことが多いのです。**

早めに見つかってラッキーと前向きに考えていただければ、健全な生活のためにその後の対策や治療を迅速に進めることができます。

あなたはどちらの道を選択しますか？（余谷）

インフルエンザワクチン



9/19 金曜日 8:30～

予約開始

※9/19の受付は電話受付のみです。

*詳細は次号にて掲載させていただきます。

今月の外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30～11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30～11:30	—	大 三 学 重	—	—	—
午後	内科 13:30～16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30～16:00	—	—	—	—	大 三 学 重
時間外	内科（救急のみ） 17:00～18:00	松島	—	松島	—	増井

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00～10:00	—	—	—	—	松島
	往診 10:00～11:00					
午後	診療時間 13:30～14:15	増井	—	—	—	—
	往診 14:15～15:00					

○往診のない日は、引き続き診察します。
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。