

# 2017年7月 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 (埼玉協同病院) 健診 浅井	菊池 (所長) 胃カメラ 有間	大久保 (日大)	松田 (日大) 健診 浅井	輪番 第2土曜日は休診
午後 2:30 ~ 4:00	午後休診	石津 (埼玉協同病院)	菊池 (所長) 往診 有間	大久保 (日大)	松田 (日大)	午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保 (日大)	夜間休診	夜間休診

●8日(第2土曜日)と  
17日(海の日)は休診です

◆胃カメラ…水曜日  
◆CT…7月25日(火)  
◆禁煙外来…金曜日  
◆相談外来…金曜日  
◆栄養相談…水曜日 午前  
第3土曜日

※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

ご来院の予約は  
**048-752-6143**  
午前8:00~  
お電話をお受けいたします。

## 連絡便のご案内

診療所 ↔ 春日部駅西口(交番付近)の  
連絡便をおこなっています。

時刻表	
診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
11:20	11:30
12:20	12:30

※土・日・祝日以外毎日運行しております。ご利用ください。

## にじのはこから!!

【おたより】 友人のご主人が「訪問リハビリ」  
を利用しています。理学療法士が自宅で「診療所での  
リハビリの映像や写真」を見せてくれ、「この運動は足  
のここに効くのです」と説明してくれたので、診療所  
での様子もわかり、本人もそのつもりでリハビリに  
励み、友人も安心したよと嬉しそうでした。ご主人は  
メキメキ力が付いて、友人は休んでいたハーモニカを  
再開しました。

【お返事】 虹の箱への投書、どうもありがとうございます。  
5月から当院では「訪問リハビリテーション」を開始しま  
した。訪問リハビリテーションとは、通院が困難な方に対  
して、医師の指示の下、理学(作業)療法士がご自宅に出向  
いて生活動作の訓練を行い、身体機能の改善・維持を図る  
ものです。併せて、福祉用具の適正や、住宅改修の提案、  
ご家族様への家族介護指導も行っています。利用者様が  
住みなれたおうちでいきいきと過ごせるよう、お手伝い  
したいと思っておりますので、是非ご利用ください。ご利用  
のご相談は、ケアマネもしくは診療所職員にお寄せ下さい。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

## 診療所日誌

### 7月のスケジュール

10(月)	●20周年実行委員会
11(火)	●事業所利用委員会
20(木)	●東部地区支部長会議
21(金)	●利根南地区支部長会議
24(月)	●社保委員長会議
25(火)	●保健委員長会議

かすかべ生協 第235号 発行 医療生協さいたま かすかべ生協診療所 利用委員会  
〒344-0065 春日部市谷原2-4-12 TEL048-752-6143  
FAX048-752-6173

# 診療所だより

7  
月号

ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

「患者さん発の医療 利用者さん発の介護 組合員さん発の生協運動を」

## 春日部市国保特定健診受付中!!

健康診断のご予約・ご相談は、かすかべ生協診療所まで。TEL048-752-6143

## サマー増資キャンペーン



心電計



心臓全体の働きを調べる  
ことが出来、心臓病の発見  
や、診断、病状の把握、治  
療効果の判定ができます。

デイケア送迎車



軽自動車でありながら、  
車椅子を1台収納できるタ  
イプ。普段使いと、介護用  
と一石二鳥の便利車。

上肢交互滑車器



腕や肩の動きをよくするこ  
とができます。

血圧脈波検査装置(ABI)



動脈硬化の進行速度、血  
管狭窄や閉塞などが推定  
できます。

散剤・錠剤分包機



複数の薬を一包装でき、手  
の力が弱く薬の袋を破るの  
が大変な方でも簡単にお  
薬を飲む準備ができます。

24時間血圧計



一定の時間間隔で24時  
間、血圧を測る検査です。  
薬の治療効果薬の治療効  
果、血圧の変動パターンを  
知る事ができます。

# 健康トピックス 昔は「熱中症」という病気は無かった!?

昔は、「熱射病」「日射病」ってよく聞きました。2000年ころ、日本神経救急学会と日本救急医学会によって暑さ、蒸し暑さ、強烈な日差しなどの環境でおこる体調不良を、総じて「熱中症」と統一されてからは、急激に「熱中症」として広まりました。しかし、熱射病と日射病が熱中症に取って代わったわけではありません。従来、熱痙攣(けいれん)、熱疲労、熱射病といった症状ごとに個別に対応していたものを、客観的な重症度を設けることで、本人や周囲が早期に異常を発見して、適切でスムーズな処置が受けられるようにしたのです。

## 昔と今どう違う!?

1. 真夏日、猛暑日、熱帯夜の増加、都市部のヒートアイランド現象によって日本の夏は昔よりも確実に暑くなっている。(東京の猛暑日は30年前の7倍)
2. 高齢者、ひとり暮らし、経済的弱者など、熱中症の発見が遅れやすい「熱中症弱者」といわれる層が増加した。
3. 報道などにより「熱中症」の認知度が上がり、熱中症とみられる症状での医療機関の受診件数が増えた。

## 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

### 1. 気温・湿度のチェック

「暑さ指数」を参考に、室内ではエアコン、扇風機等使用し、調節しましょう。温度が低めでも湿度が高いときは注意が必要です。



### 2. こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に水分を補給しましょう。運動時や屋外での労働時は15分～20分毎に休憩をとり、水分補給しましょう。



### 3. 暑い中での無理な運動は避ける

運動経験がない人は暑い日の運動は避けましょう。慣れている人でもこまめに休憩をとる、暑い時間帯の運動を避けるなどの対策をとってください。



### 4. 服装

吸水性や速乾性に優れている通気性のよい素材を選ぶようにしましょう。

### 5. 体調管理

疲労や体調不良が熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活の乱れがないように日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。



## もし熱中症かなと思った時は

1. すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。
2. 涼しい場所へ移動しましょう。
3. 衣服を脱がし、体を冷やしましょう。
4. 塩分や水分を補給しましょう。(嘔吐の症状が出ていたり意識が朦朧としていたら、無理やり水分を飲ませるのはやめましょう)

## 熱中症の症状

- めまいや顔のほてり ●筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気 ●汗のかき方がおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、真っすぐ歩けない

## 5月24日 白岡支部班交流会

# 『小島先生のお話し会』に参加しました。

～ 戦前・戦中・戦後を生きて思うこと ～

ご主人との馴れ初めをそれはそれは生き生きとお話しされる小島民子先生。あっという間に2時間が過ぎてしまいました。「その時、その時を一生懸命生きてきた女性」はどんなに齢をかさねても、重ねるほど素敵になるのだなと感じました。

中でも一番心に残ったのは、小島先生がご主人のプロポーズをおことわりしたところ「新しい憲法を知っていますか。婚姻は両性の合意のみに基づいて成立し、夫婦が同等の権利を有することを基本として、相互の協力により維持されなければならないのですよ。」と言われ、憲法を読んで、そして改めてプロポーズをお受けした話です。日本国憲法を変えようとする人たちに聞かせたい。こんな素敵な憲法を変えてはいけなくて改めて思いました。小島先生は長い間教職に就かれ退職後は「一番初めに医療生協にはいりました。だって健康でなくちゃ何もできないもの。」そして現在は医療生協・宮代支部運営委員、AALA理事、退職者教員の会副会長と元気に活躍されています。「死ぬまでやります。」とおっしゃっていました。お話と一緒に、先生の若いころの写真や山田洋次監督のお手紙など大切な宝物もを見せていただきました。本当に楽しい時間をありがとうございました。

事務長：伊藤 智子

## ボランティアグループ はなみずきの会 「まどめの会」報告

はなみずきの会代表 高沢 絢子

5月27日(土)「はなみずきの会」は2016年度のまどめの会を開きました。登録者数44名。年間を通してデイケアを始め待合室、環境美化、日曜健診などのグループが活発に活動することができました。各グループごとの話し合いをもとに会員相互のつながりも深め、新年度からはドライバー部門を新設することが出来ました。これからも、かすかべ生協診療所にふさわしいボランティア活動を心がけ、接遇や傾聴の学習も行い、患者様、利用者様、組合員の皆様に喜んで頂ける活動を心がけていきたいと会員一同努力していく所存です。今後ともよろしくお願いたします。



## ……デイケア通信……



梅雨に入り、天気もあまり安定しない日々が続いております。デイケアでは、さまざまな活動を行っています。

6月の最後の週は買い物ツアーに出かけています。利用者様は「買い物は久しぶりで楽しみ」などの反響がありました。

何より、利用者様の笑顔を大事に、職員一同これからも利用者様と接していきたいと思っております。

なお、見学等も随時行っていますので、お気軽にお声かけ下さい。お待ちしております。 ヘルパー：石井 明夫

デイケア直通電話 090-1852-2201



## ひだまり通信

昨年の11月に、ひだまりにケアマネージャーとして異動してきてから半年が経過しました。近年、都市部やその周辺のベッドタウンでは家族同士、地域住民同士の結びつきが弱くなってきています。春日部市周辺も同様で、一人暮らしで肉親との交流がない高齢者、身寄りのない方が多く住まれており、支援が必要になった場合に、さまざまな問題が発生してしまいます。

国の目指す地域包括ケアも中々拡充されず、浸透していないのが現状です。希薄化する地域との繋がりの中、取り残されてしまっている高齢者の方に何ができるのか、日々苦慮しています。

そんな状況の中、いつも力になってくれるサービス事業所の方々、医療生協の組合員の皆様には感謝の念が尽きません。これからも医療生協らしい地域との繋がりを大切にして、多くの高齢者の方が安心して暮らせるように支援していきたいと思えます。 ケアセンターひだまり：五十嵐 晃

お問い合わせ先

医療生協ケアセンターひだまり  
電話 048-760-2630 FAX 048-760-2631

## 6.4オール埼玉総行動

6月4日、北浦和公園で、安全保障関連法廃止オール埼玉総行動が行われ、13,200人が参加しました。医療生協さいたまの組合員と職員も多数参加し、熱気あふれる集会となりました。

