

## 2018年4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)	菊池 (所長) 胃カメラ 水谷	大久保 (日大)	山川 (日大)	輪番 第2土曜日 は休診
午後 2:30 ~ 4:00	午後休診 往診 菊池 (所長)	石津 (埼玉協同病院)	菊池 (所長) 往診 水谷	大久保 (日大)	山川 (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

●14日(第2土曜日)  
30日(振替休日)は休診です。

- ◆胃カメラ…水曜日
- ◆CT…4月24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。

### 金曜日の診療開始時刻、変更のお知らせ



2018年4月13日から、毎週金曜日は朝の内科診療開始時刻が9時45分になります。胃内視鏡の予約枠が不足しており、金曜日の医師が胃内視鏡を実施することになったためです。ご理解とご協力をいただけますよう、よろしくお願いいたします。  
なお、金曜日午後の開始時刻や他曜日の予約時刻に変更はありません。また健診ご予約に関しましては、従来通りお受けいたします。



### 連絡便のご案内

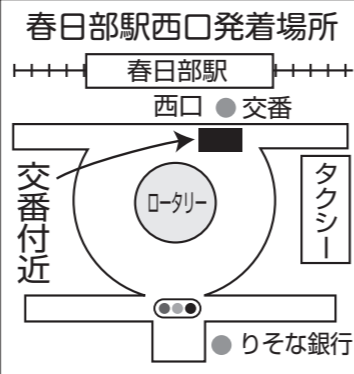
診療所 ↔ 春日部駅西口  
(交番付近)

連絡便をおこなっています。

※土・日・祝日以外毎日運行しております。  
ご利用ください。

#### 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



### 診療所日誌

#### 4月のスケジュール

- 10(火) ●事業所利用委員会
- 19(木) ●東部地区支部長会議
- 20(金) ●利根南地区支部長会議
- 23(月) ●社保委員長会議
- 24(火) ●保健委員長会議

### にじのはこから!!

2018年2月は虹の箱への投書がありませんでした。事業所利用委員会では、皆様からのご提案をもとに、皆様の役に立つ診療所を目指して真摯に話し合いを重ねています。皆様のご意見・ご提案をお待ちしております。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



印刷には人と環境にやさしい  
植物油インキを使用しています。

かすかべ生協 第244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  
FAX 048-752-6173

# 診療所だより

4  
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」

## 岩手ふれあいサロンに参加して



事務：木村 あゆみ

盛岡駅に到着すると、思ったほど寒くはなく地元  
のいわて生協さんの話によると前日より風もなく  
この季節にしては穏やかな陽気だということだ  
した。バスで2時間弱移動し、大槌町に到着しま  
した。私が向かった第5仮設は、町中よりもずい  
ぶん山間に入ったところにありました。

いわて生協の方2人と同行し、仮設住宅の共同ス  
ペースにつくと住民の方1人が先にいて、使う道具  
を準備してくれていました。第5仮設ではお菓子や  
ちょっとした季節の食べ物をつくることが多いと  
話してくれました。食材はいわて生協さんが準備

して、道具は仮設住宅の共同のものか個人個人で  
用意しているそうです。小麦粉と水、あんこを使っ  
て花まんじゅうを作りました。最後に色づけをして  
型に入れて花型にしました。食べながら世間話  
をし、後半はいわて生協さんの震災関係の質問に  
答えてくれました。

大槌町は震災直後に町の職員が役場で被災し、  
40人が亡くなりました。役場だった建物は、現在も  
骨組みを残してそのままになっています。町長は  
役場跡を取り壊すことを公約にあげていましたが、  
「震災の遺構として残して欲しい」という声もありま  
す。当日集まっていた仮設住宅の方々は「気味悪い」  
「いつまであっても見るたび思い出してつらいだけ」  
と言う声が多かったです。バスで町中を移動してい  
るとき、大型トラックの行き来が頻繁で、土を盛っ  
て土地を高くする作業や新しい住宅を建てているの  
を目にしました。しかし、仮設から出て行くにしても、  
なかなか新しい所に行くめどがたたないという方も  
いました。また仮設での生活も7年たち、まわりの人  
とも仲良くなったので、ここを離れるのも寂しいと  
いう声もありました。

今回、実際に岩手を訪れ、被災された方から直接  
お話を聞いたことはとても貴重な経験でした。行く  
前はもう7年たつんだなと思いましたが、大槌町は  
まだまだ復興途中で、もとの町に戻るにはまだまだ  
時間がかかると実感しました。



大槌町(おおつち)



# 健康

## トピックス

# 紫外線対策行っていますか?



### 高齢者と紫外線……

高齢者が子どもの頃は、紫外線の有害性に関してはほとんど知られておらず、日焼け止めなどの紫外線対策を行っていた人はごくわずかでした。紫外線のダメージは体内に累積されるので、紫外線を無防備に浴び続けた高齢者は紫外線の影響が現れやすい世代だと言えるでしょう。



### \* 紫外線、体への良い影響



カルシウム摂取不足やビタミンD不足は骨粗鬆症の原因のひとつとも考えられています。最近では、ビタミンDは筋肉にも作用することによって高齢者の転倒予防にも役立つことが報告されています。ビタミンDは食事から摂取しますが、不足分は日光浴により皮膚で合成されます。とはいえ日焼けをするほどの「日光浴」が必要なのではなく、日本が位置する緯度を考えると、両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度、または日陰で30分間くらい過ごす程度で、食品から平均的に摂取されるビタミンDとあわせて十分なビタミンDが供給されるものと思われます。

### \* 紫外線、体への悪い影響

#### 急性

- ①日焼け ②紫外線角膜炎(雪目など)
- ③免疫機能低下

#### 慢性

- 《皮膚》
- ①シワ(菱形皮膚) ②シミ、日光黒子 ③良性腫瘍
  - ④前がん症(日光角化症、悪性黒子) ⑤皮膚がん
- 《目》
- ①白内障 ②翼状片

紫外線の影響と言えば日焼けや肌の乾燥を思い浮かべますが、高齢者の場合は皮膚に発生する「日光角化症」や白目の一部が黒目に伸びてくる「翼状片」などの発生原因にもなります。水晶体が白く濁る「白内障」なども、長年浴びた紫外線が関係しています。

日光角化症は、顔やうなじ、手の甲といった日光にさらされやすい場所にできる、ざらざらとした紅斑やかさぶたで、かゆみなどの自覚症状はありませんが、放置すると皮膚がんにつながることもある病気です。

翼状片は悪性のものではありませんが、異物感やドライアイなどの不快症状をもたらすこともあり、治すためには手術しかありません。



### \* 紫外線、予防対策

高齢者はすでに紫外線ダメージを体内に累積していることが多いので、紫外線による深刻な影響を出さないためには、これ以上、紫外線を浴びないようにすることが基本になります。

#### ①日焼け止めを塗る

買い物程度の外出なら、SPF15、PA+程度のものでOKです。汗や衣類でこすれたりすると日焼け止めが取れ、



効果が薄くなるので、こまめに塗り直すことがポイントになります。低刺激のものや、ノンケミカルのものなど様々なタイプがあります。

※SPF~効果のある時間、PA~効き目の強さ、ノンケミカル~天然の成分...など容器の成分表示を確認ください。

#### ②窓にできる紫外線対策

体の奥深くに入り込んでダメージを与えるUV-Aはガラスを通過するので、窓をUVカットガラスにする、UVカットシールを貼るなどすると窓から侵入する紫外線量をぐっと減らすことができます。しかし、コスト面でなかなか難しいという時は、カーテンをUVカットタイプに変更する、すだれやよしずを置く、朝顔やゴーヤなどでグリーンカーテンを作る、という方法もあります。また、窓から2m離れるとUV-Aの影響はほとんどなくなるので、紫外線が強い時期は窓から離れる、というのも対策の一つです。



## ……デイケア通信……



ペーパークラフトを行いました。

新しい取り組みとしてペーパークラフト活動を行いました。

細かな作業もありましたがお手伝いしながら取り組みました。出来上がったかごを手利用者様は「おやつを入れようかしら」「お花を入れて飾ろうかな」など話され楽しまれていました。

興味のある方は、ぜひ、デイケアへ見学にいらして頂ければと思います。 介護福祉士：桑原 涼子



デイケア直通電話 090-1852-2201

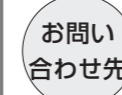


## ひだまり通信

### 新米ヘルパーのつぶやき

頼もしい先輩とやさしい利用者様に支えられている、新米ヘルパーです。

お話が好きで話に花が咲く方、お花いじりが好きな方、また、仕事を終えて帰るときには「自転車だから気をつけてね。」と声をかけて下さる方など、ホームヘルパーには色々な出会いがあります。これからも、利用者様に笑顔になってもらえるようなケアができるように努力したいと思います。 ヘルパー：R・H



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