

## 2018年11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 平山	大久保 (日大)	山川 (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 往診 菊池 (所長)	石津 (埼玉協同病院)	菊池 (所長) 往診 平山	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

●3日(文化の日)、10日(第2土曜日)、23日(勤労感謝の日)は休診となります。

- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…11月27日(火) ◆栄養相談…水曜日 午前
- ◆禁煙外来……金曜日 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。

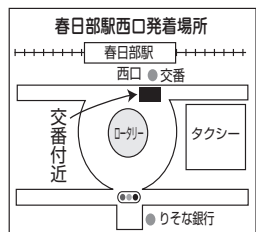
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

### 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。

### 診療所日誌

#### 11月のスケジュール

- 13(火) ●事業所利用委員会
- 22(木) ●東部地区支部長会議  
●利根南地区支部長会議  
●地域別総代会議
- 26(月) ●社保委員長会議
- 27(火) ●保健委員長会議

### 休診のお知らせ

11月30日(金)午後は施設での巡回健康診断のため休診とさせていただきます。患者さまにはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしく申し上げます。午前中8:30~12:00は通常通り診療いたしております。ぜひ午前の診療をご利用ください。 所長 菊池 敬

### にじのはこから!!

<おたより> フードドライブの受け取りについて。食品を依頼したところ、受付でよくわからなかったよう。法人でも呼びかけている事なので、全職員にその旨徹底してほしい。

<お返事> フードドライブに関しては「どこに食品を提出すれば良いのかわからない」など、虹の箱以外からもご意見を頂いておりましたので、窓口を明確にすることに致しました。食品をお持ちになった時は、診療所外来受付、または組織担当者にお声をかけて下さるようお願いいたします。そこで食品をお預かりいたします。

ご指摘いただいたことで所内の仕組みを作ることができました。ありがとうございました。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

かすかべ生協 第251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

11  
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」

## 良い睡眠で からだもこころも健康に!

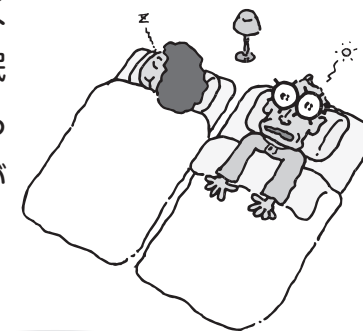
秋の夜長を感じる時期になってきました。

日本人の成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満がおよそ6割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられています。睡眠時間は日の長い季節では短くなり日の短い季節では長くなる変化があります。



睡眠不足は生活習慣病になりやすい事がわかってきました。眠れない睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合があり睡眠による休養感がなく、日中つらい場合うつ病の可能性もあります。

眠ろうとする意気込みにより、逆に頭がさえて寝つきを悪くします。なかなか眠れない時は、むしろ遅く寝て、早起きがおすすめです。



診療所では問診コーナーの前に  
睡眠の特集を組みました。  
来院時には、是非ご覧ください。



睡眠は体にとって重要です。  
とはいっても…  
お薬の力(睡眠薬)に安易に  
頼るのも考え物です。

### 睡眠薬を使用されている方で

- 朝起きられず、日中も眠気が続く
- 足腰に力が入らず、足がもつれたり転倒したりする
- 睡眠薬を飲んだ後の行動を覚えていないことがある
- 記憶力や注意力が低下してきた。
- 薬を飲まないと、不眠や不安が強くなる
- 薬が効かなくなってきた

1つでもあてはまる方は、睡眠薬が身体に合っていないか、依存症が起こっている可能性があります。薬にできるだけ頼らず、自然な睡眠を大切にすると身体はむしろ楽になります。



# 健康 トピックス 健診後受診をしましょう

健康診断結果が届きましたら、内容を確認し、気になるところがあれば医師の診察を受けましょう。詳しい検査や治療を受ければ未然に病気を防ぐことにつながります。特にD判定は精密検査を必要としますので医療機関を受診して下さい。



## 精密検査の一例をご紹介します。

D判定項目	精密検査
血液(脂質)	頸動脈エコー・ABI(血液脈波検査)
血液(糖代謝・肝機能・腎機能・尿検査)	腹部エコー
胸部X線・腹部超音波	CT
胃部X線	胃内視鏡
心電図	ホルター心電図・(心臓超音波)

※医師の判断により、上記以外の検査を行う場合や食事療法・運動療法等を行う場合もあります。

なお、下記項目については当院で精密検査や適切な治療が行えないため専門科への受診をお願いしております。

**\*当院で検査・治療  
できない項目\***

- 視力
  - 眼底検査
  - 聴力
- ⇒ 眼科を受診してください  
⇒ 耳鼻科を受診してください



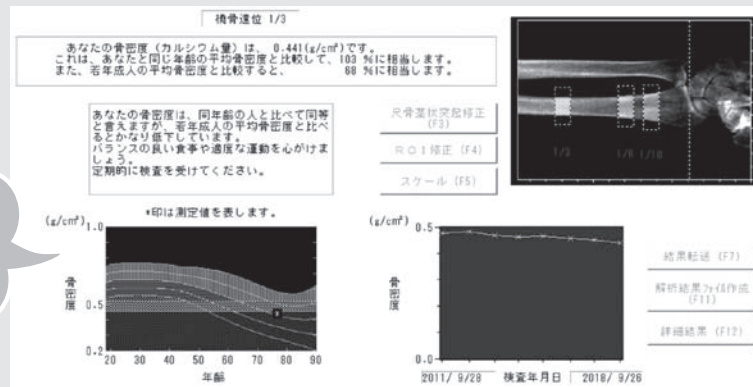
## 骨粗しょう症検診も一緒にいかがですか？

エネルギーの低いX線で腕の骨密度を計測します。骨粗しょう症の早期発見、予防につながります。閉経後から骨量が低下し始めますので、50歳以上の女性にお勧めです。男性でも身長がかなり縮んだ方は受けてみてはどうですか。 組合員価格(税込) ¥1,080



骨密度測定装置

定期的に  
検査することで  
経年変化も  
わかります。



## ボランティア見学説明会のお知らせ

かすかべ生協診療所ボランティアの会「はなみずき」では、私たちの活動を知って頂きたく、見学説明会を開催いたします。

30分程度で診療所内の実際の活動をご案内します。ボランティアに興味のある方はお気軽にご参加ください。

日程  
**11月21日(水) 10:30~11:00**

申し込みは不要です。  
当日診療所正面入り口にお越し下さい。



## 通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話  
**048-752-6130**

### 第2回通所リハビリテーション家族懇談会を開催しました。

通所リハビリテーションではご利用されているご家族様の日頃介護されているの思いや悩みを共有し交流すること、ご家族様同士の顔のつながり、交流を深めることを目的に家族懇談会を開催しています。今回で2度目の開催となり6名のご家族に参加して頂きました。

通所リハビリでの様子を写真、映像を交え紹介したり、懇談では日々の家族の関わり方などお互いに交流しました。また今回は実際にご利用されている方からお話して頂く時間を設け、リハビリに取り組み自信が出てきたとのお話も伺うことができました。参加された方か

らは他の方の様子を聞き参考になった、家族だけでなく利用されている方の話も聞いて良かった、信頼関係が増してくると思うなどのご意見を頂きました。

参加して下さいましたご家族の皆様、ご協力ありがとうございました。



## 通所リハビリで使う【車輪付き歩行器、小型歩行器、浴槽台】を提供して下さい！

通所リハビリでは、利用者様のさまざまな歩行形態や、介助に対応するため、ご家庭で使用されていない車輪付き歩行器や、小型歩行器、浴槽台を提供して下さる方を探しています。



車輪付き歩行器 小型歩行器 浴槽台

通所リハビリの中で長く、安全に、大切に使用していきたいと考えていますので、**新品、もしくは新品に近い形の物**をお願いできればと考えています。

お心当たりのある方は、通所リハビリの方まで【歩行器の記事をみて電話しました】とお電話をお願い致します。エコ・リユース。皆様のご協力をお待ちしております。

通所リハビリ直通電話 048-752-6130 受付時間9:00~17:00 担当：田城(リハビリ)

## ひだまり通信

ひだまりに異動してきて2年が過ぎました。就任当初にもこの通信で書かせて頂いたのですが、家族や近隣の方、友人とのつながりが希薄な方、地域から孤立してしまっている方の支援が引き続き多くなっている状況を、この2年で改めて感じております。中には精神疾患を抱え、健常な方のように上手くSOSを発信出来ない方もいて、時間の経過とともに状況が

更に悪化してから相談依頼が入る事もあります。

今後とも医療生協の組合員さんにおかれましては地域の絆を深める活動により、制度から取り残されてしまった方へ手を差し伸べられる存在であって頂きたいと切に望んでおります。

今後ともよろしく願いいたします。

ケアマネージャー：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