

年末年始は12/30(月)~1/3(金)まで休診です。

1月4日(土)から診療をいたします。

緊急の場合は、埼玉協同病院にご連絡ください。埼玉協同病院 電話 048-296-4771

2019年12月 診療のご案内

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (午前 8:30~12:00, 午後 2:30~4:00, 夜間 6:00~7:30). It lists the names of the attending physicians for each slot.

●14日(第2土曜日)は休診です。

- ◆胃カメラ…水曜日
◆CT…12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。

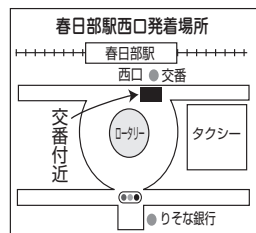
ご来院の予約は 048-752-6143 午前8:00~ お電話をお受けいたします。

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

Table showing bus departure times from the clinic to the station and vice versa.



※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

12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!!

<おたより> 胃カメラの予約を取ろうと思って受診したが、ポリープが見つかって診察所で切除はできないとのこと。身近な診療所でポリープ切除したり大腸カメラもやってほしい。

<お返事> ポリープ切除術は出血などを伴う場合があり、術後は慎重に全身管理をする必要があります。夜間の体制がない診療所では、管理困難な処置であると考えています。身近な診療所へのご期待でありご要望にお応えしたい気持ちはあるのですが、現時点では体制変更は難しく、従来通り胃カメラのみとさせていただきます。ご提案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

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。



かすかべ生協 第264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

12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」

年末増資にご協力ください



早いもので今年もあとわずかとなりました。毎日寒い日が続いております。

日頃より、診療所の運営にご協力いただき、ありがとうございます。

かすかべ生協診療所では、外来診療、健康診断、通所リハビリの事業を行いながら、健康相談、介護相談、認知症相談、くらしの相談など、組合員のみなさんの生活向上に貢献できるよう取り組んでいます。

医療生協さいたまでは、「お金のあるなしで差別しない」ことを理念とし、県内の4病院で差額ベッド料金をいただかずに運営しています。

診療所では今年度、胃内視鏡の機器と利用者様送迎車両を新たに購入することができました。

こうしたことを実現するために、組合員のみなさんの出資金が大きな力となっています。



今後も安心してくらせる地域づくりを組合員のみなさんとともに進めてまいります。今年も年末増資へのご協力をよろしくお願いいたします。

自治体国保ドック(白岡市・蓮田市・久喜市・幸手市・杉戸町・宮代町)

予約受付中です。病気の予防・早期発見、健康づくりのために 診療所で健康診断を受けましょう!

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



# 健康 トピックス インフルエンザについて



今年もインフルエンザの流行の季節が近づいてきました。地域によっては既に学級閉鎖などがあり流行の兆しがあります。

- インフルエンザはウイルスの感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間の後に、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、その後、咳、鼻汁などの上気道炎症状がでます。通常、抗インフルエンザウイルス薬を使用しなくても、**およそ1週間以内に自然に治癒**します。必ずしも治療薬は必要ではありません。
- インフルエンザを予防する手立ての一つにインフルエンザワクチンがあります。インフルエンザワクチンを接種すればインフルエンザに必ずかからない訳ではありません。マスクをする、人ごみを避ける、手洗いをする、適切な湿度(50～60%)を保つ、バランスのとれた栄養摂取などを心掛けインフルエンザを予防しましょう。

- 抗インフルエンザウイルス薬ですぐに熱が下がった場合も、ウイルスの排出はしばらく続きます。学校保健安全法では、出席停止期間を次のように定めています。

**発症当日を0日として、発症翌日から5日間を経過し、かつ解熱した日を0日として解熱翌日から2日間経過するまでは、登校できません。**

**幼児(保育園・幼稚園)は、発症当日を0日として、発症翌日から5日間、かつ解熱した日を0日として解熱翌日から3日経過するまで登園できません。**



発症後、最低5日間は登校不可								
	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	登校可能
例2 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日以内登校不可	登校可能

成人の方は、就業について上記を参考に勤務先とご相談ください。



## 通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話  
**048-752-6130**

### 通所リハビリテーションにて運動会を行いました。

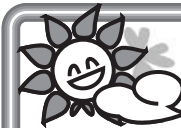
毎年恒例の秋の運動会を実施しました。今回は玉入れ、パン食い競争、ひも送り、ボール蹴りなどの競技を実施しました。赤組、白組に分かれチームで応援合戦も行い士気を高めました。



利用者様は白熱し、日頃のリハビリの成果を出し楽しまれておりました。

通所リハビリテーションでは様々なご病気を抱えた方でも楽しんで参加して頂けるよう毎年競技内容について職員間で検討して利用者の皆様の支援をしております。ご興味のある方はいつでもお待ちしておりますのでお気軽にお問い合わせください!

介護福祉士 桑原 涼子



## ひだまり通信



毎年、歳をとる毎に物を探すことが増えてきました。こんなふうになんか少しづつ高齢の仲間入りをすのかな?と感じることがあります。

長くヘルパーをやっていると、利用者様との年齢の差がだんだん縮まってくるのですが、それはそれで良い面もあります。共感できる部分が多くなり、利用者様の気持ちがより理解できるようになることです。

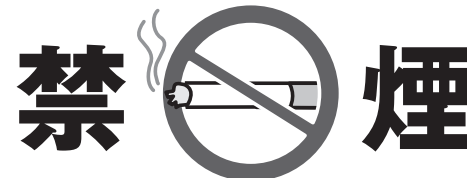
大変な仕事ですが、未来の自分の姿がそこにあり、人生の先輩から学ぶことが多いこの仕事はおもしろく、やりがいがあります。若い方にはあまり人気ではない仕事です。特に在宅ヘルパーはなり手が少なく、この先心配になります。今後、若い人達の参加が増えていくことを期待しながら、私も毎日プラス思考と熟年パワーでがんばっているところです。

訪問介護員 清水 靖子

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

## 東京五輪会場敷地内、屋外含め全面禁煙 加熱式たばこも不可!



## この秋、増税を契機に禁煙に チャレンジする人が増えています。



2020年東京五輪・パラリンピック組織委員会は、競技会場の敷地内に喫煙所を設けず「全面禁煙」とする方針を明らかにしました。たばこは紙巻きだけでなく、加熱式も含まれます。敷地内を含めた全面禁煙は夏季五輪では初の試みです。前回の16年リオデジャネイロ五輪など過去の大会でも建物内は禁煙でしたが、敷地内に簡易喫煙所を設けるなどしていました。

世界に誇れるクリーンなオリンピックを目指しましょう。「東京五輪」応援のために煙草をやめるってちょっとカッコイイと思いませんか?

消費税増税が施行され、たばこ税も引き上げられました。20年21年にもたばこ税引き上げが予定されています。今まで「煙草が1000円になったらやめるよ」と言っていた方の中からも、禁煙外来のドアをたたく方がポツポツ出始めました。喫煙者にとっては切ない話ですが、禁煙にチャレンジしてみませんか?

平成2～12年の男女4万人を対象にした追跡調査では、亡くなられた男性の5人に1人は、たばこを吸わなければ防げた死亡という結果が出ています。やはりたばこはやめるに越したことはないようです。かすかべ生協診療所の禁煙外来は金曜日です。禁煙の決心がつかない方も、まずは気軽にご相談ください。