

2020年1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	菊池 (所長) 胃カメラ 平山	大久保	本田 健診 浅井	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 } 4:00	通所リハビリ 午後休診	通所リハビリ 石津	通所リハビリ 菊池 (所長) 往診 平山	通所リハビリ 大久保	通所リハビリ 本田	通所リハビリ 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	夜間休診	夜間休診

- 1月4日(土)から診療開始いたします。
- 11日(第2土曜日)、13日(成人の日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…1月28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。

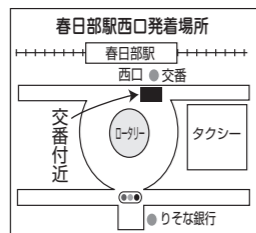
連絡便のご案内

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
10:20	10:30
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
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

1月のスケジュール

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



にじのはこから!!

<おたより> 寒くなったので厚手のコートを手に持っている方を多く見かけます。入口階段わきにコートかけがありますが、知らない方が多いと思います。

<お返事> 投書ありがとうございます。ご指摘のコートかけは、雨の日に玄関入口付近に移動し普段は少し奥に置いてあります。入口付近は手狭なのと、防犯上入口に私物を置くのは心配とお声から普段は“少し奥”に置きます。

確かに脱いだコートを持ち歩くのは大変ですので、これを機会に利用委員会でも検討したいと思います。

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265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

1
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/>

明けましておめでとうございます。

2020年 子

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

“元気な人も病気の人も気軽に立ち寄り、健康を守り、増進に役立つ機能を持った診療所・教育や法律の専門家への橋渡しができるような、いのちと暮らしのよろず相談ができる診療所・健康で生き生きと暮らせるための明るいまちづくりをすすめる、医療生協の

拠点としての診療所” 組合員・地域の皆さまとともに育んできた診療所の役割をしっかりと受け止め、様々な人と手をつなぎ力を尽くすことに職員一同は決意を新たにしています。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

かすかべ生協診療所 所長 菊池 敬
職員一同



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 加齢のふりしてやってくる、心臓弁膜症

65歳以上の皆さん、胸の痛みや息切れを感じることはありませんか？ その症状、心臓弁膜症のサインかもしれません。

心臓は体中に血液を循環させるポンプのような役割。1日およそ10万回拍動しています。

心臓の内部は4つの部屋に分かれ、各部屋には弁があります。弁が閉じたり・開いたりすることで、血液が一方方向に流れます。

心臓弁膜症とは

心臓にある弁に障害が起き、本来の役割を果たせなくなった状態をいいます。

弁膜症のタイプ

- ①狭窄：弁の開きが悪くなり、血液の流れが妨げられる状態。
- ②閉鎖不全・逆流：弁の閉じ方が不完全なため、血液が逆流してしまう状態。

どの弁にも起こりますが、中でも**大動脈弁**と**僧帽弁**に多く起こります。

最近こんなこと・こんな症状はありませんか？

- 胸の痛みを感じる
- 動悸がする、息切れの頻度がふえた
- 体がだるく疲れやすい
- 以前より休憩はふえた
- 以前より行動範囲が狭くなった
- 気を失うことがある



心臓弁膜症は高齢になるとともに罹患率が高くなります。日本の潜在患者数は65～74歳で150万人。75歳以上で235万人いると推測されます。

その症状は加齢にともなう変化とよく似ていることから混同されがちです。しかしそのまま放っておくと心不全につながる可能性もあります。

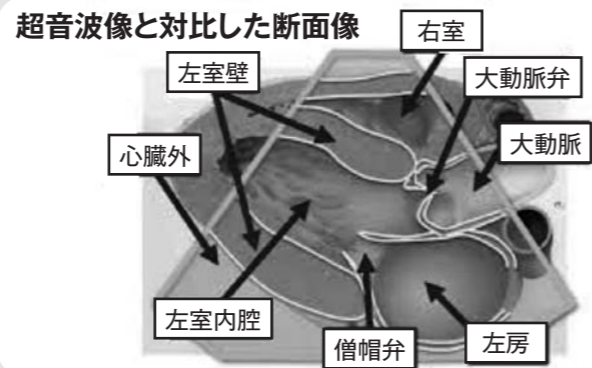
気になる症状があれば、早めに循環器専門医(主治医)に相談しましょう。 「心臓弁膜症サイト」より

検査と治療

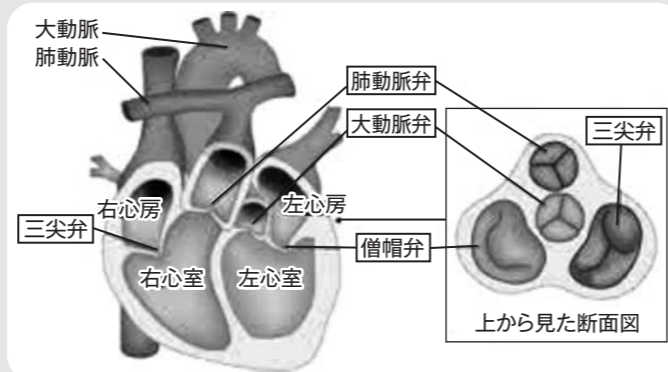
- 問診：自覚症状の有無・程度
- 聴診：心臓の音を聞き弁膜症に特有の心雑音を確認します。
- 心エコー：悪くなっている弁を特定し、弁の動き、狭窄・逆流の度合いなどを的確に把握します。

患者さんの症状に応じた治療法が選択されます。

- 薬物による保存的療法
- 外科的治療(弁置換術など)
- カテーテル治療



超音波像と対比した断面像 心エコー長軸像では僧帽弁、大動脈弁が描出されます。カラーDopplerにより弁の狭窄や逆流が観察できます。



先ずは心エコー検査で心臓弁膜症の有無をチェックしよう。華麗(加齢)な人生は新たな栄光(心エコー)のもとで!!

検査技師 阿波根 昌和



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話
048-752-6130

外出に出かけました!

通所リハビリテーションでは定期的にご利用者の希望を伺い外出に出かけております。

今回はお寿司屋さんに出かけて楽しいひと時を過ごして頂きました。日頃外出に出かける機会の少ないご利用者様もいらっしゃる為喜ばれております。また外出時の移動の練習としりハビリを行う機会ともなっています。好きなお寿司のねたをご自分で選ばれたり、食後のデザートやコーヒーなど召し上がられておりました。

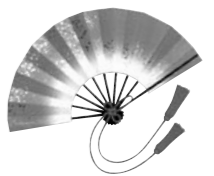
通所リハビリテーションでは地域に出かけるきっかけ作りとそのお手伝いもしております。是非ご興味のある方お気軽にお問い合わせください。



介護福祉士 桑原 涼子



ひだまり通信



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

今年は4年に1度のオリンピックイヤー、東京での開催でもありとても楽しみです。

介護保険も3年に1度介護報酬改定があり次回は2021年度が報酬改定の年に当たります。2022年度に向けて現在、利用者自己負担を原則1割から2割にする、ケアマネジャーが作成するケアプランを有料にするといった見直しの検討が進められています。このようなことになればサービスの利用を控える、サービスの利用ができないといったことが起こるのではないかと心配しております。サービスの利用を控えることで、状態が悪化したり家族の介護負担が増えるといったことも考えられます。

介護が必要になったときに誰でも利用できる制度であるように、制度見直し中止を求める活動を行っております。ご協力よろしくお祈りいたします。

ケアセンターひだまり所長 中鉢 優

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

ショック! 脂肪肝

あけましておめでとうございます。さて、年の初めに『脂肪肝』とは無粋なお話ですみません。

2019年とてもショックだったこと。

健康診断の結果表に脂肪肝の文字。スマホで「脂肪肝」[Enter]すると「肝臓に脂肪がたまる脂肪肝～適正体重より痩せていても若い頃より太っている方は体重の見直しが必要です。決して筋肉量が増して体重が増えたのではなく、脂肪だからです。」⇒確かに若い頃よりおなかの周りはずいぶん成長しました。

けんこうと平和 2019年10月号「みんなの診察室」に脂肪肝(埼玉協同病院副院長 忍先生監修)の記事が掲載されていました。

- 過食により脂肪や糖質を取り過ぎると、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に蓄積され…脂肪肝になる。また、アルコールを分解するとき中性脂肪が作られやすくなるのでお酒の飲み過ぎも脂肪肝の原因になります。⇒思いあたる…。
- 全ての脂肪肝が進行するわけではないが、徐々に肝硬変に進行したり中には肝臓がんになることもあります。⇒結構怖い。甘く見てはいけません。
- 治療法は 食事療法と運動療法。肥満のある人は体重が7%減れば改善すると言われています。

脂肪を燃焼させるためウォーキングや水泳などの有酸素運動とスクワットなどの筋力トレーニングを取り入れて徐々に標準体重を目指しましょう。

また、毎年健康診断を受けて体重・腹囲・血液検査の数値をチェックすること、早期に発見し早めに治療を始めれば進行を抑えることが出来ます。⇒でも忙しいし行動変容は無理。そうはいつでも良い薬があるのでは。診療所の医師に相談してみました。私:「先生、脂肪肝の薬下さい。」 医師:「脂肪肝の薬なんてないよ。適正体重。目に見えて痩せたっていうくらい痩せれば改善するから。」やっぱり…。エレベーターを使わずに階段を使う。駅までは歩く。楽しいエクササイズを見つけて毎日実行する。食後のスイーツはやめる。休肝日を決めて実行する。etc

少なくとも1つは年の初めに持続可能な目標を決めて実行していこう。食のプロの栄養士にも相談しよう。

患者さん組合員の皆さん、診療所と一緒に健康づくり。本年も宜しくお願いします。

※「けんこうと平和」バックナンバーは医療生協さいたまのホームページでご覧頂けます。

事務長 伊藤 智子

