

## 2020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	菊池 (所長) 胃カメラ 平山	大久保	大木 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 大木	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

- 11日(第2土曜日)、29日(昭和の日)は休診となります。
  - ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
  - ◆CT…4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。

### にじのはこから!!

<おたより> 新型コロナウイルスについての掲示をもっと大きく出すべきかと思ひます。

<お返事> 投書ありがとうございます。新型コロナウイルスに関する情報は毎日のように変化し、「WHOの公表する流行が確認されている地域」や「帰国者・接触者相談センターに相談可能な条件」なども更新されています。今までの経験上掲示物を大きくしても効果は見込めないため、掲示物を受付前にも設置し、慢性疾患以外で受診される方には全員に発熱の有無・呼吸器症状の有無を声をかけて伺うようにしました。

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。

### 診療所日誌

#### 4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



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268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/>

健康診断の  
ご予約はお早めに!!

健康診断を受診して健康づくり。  
みなさん年間計画を立てましょう!

春日部市健診は、10月31日までです。9月～10月は混雑が予想されますので、早めの予約と受診をおすすめします。

健診名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
●春日部市国保特定健診 (40～74歳) 春日部市国保特定健診 肺がん・大腸がん検診			6月1日				10月31日					
●春日部市後期高齢者健診 (75歳以上) 春日部市後期高齢者健診 肺がん・大腸がん検診			6月1日				10月31日					
●社会保険、共済関係 加入者特定健診 (受診期間は各健康保険組合 により異なります。)	4月中旬											3月中旬
●自治体人間ドック (自治体補助制度利用) 久喜市、幸手市、宮代町、 杉戸町、蓮田市、白岡市	4月中旬				おすすめ期間							3月中旬
●医療生協さいたま 健康づくり健診					おすすめ期間							おすすめ期間
●協会健保生活習慣病健診	4月中旬											3月中旬

自分の受診できる制度を大いに活用しましょう。  
健康診断のご相談はかすかべ生協診療所まで。

健診専用ダイヤルを開設  
TEL048-760-6100



### 組合員オプション検査

健康診断と一緒にぜひお申し込み下さい。

- 胃検診 (5,236円)  
胃のがんやポリープを発見します。バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。
- 頸動脈エコー (3,146円)  
首部分にゼリーを塗り超音波をあて、動脈硬化を調べます。
- 腹部エコー (3,300円)  
超音波で肝臓・胆のう・膵臓・腎臓に腫瘍やポリープがないかを調べます。
- 血管年齢検査 (2,090円)  
足首と上腕の血圧を測定し、血管の狭窄や閉塞などを調べます。
- 骨粗鬆症検診 (1,100円)  
利き手と反対側の腕で、骨密度を調べます。
- 前立腺癌検診 (2,200円)  
採血検査です。男性のみ、特に50歳以上の方にお勧めです。



# 健康

## トピックス

# 手洗いとうがいのについて

咳やくしゃみの時に、手やハンカチ、服の袖などで口や鼻を覆う「咳エチケット」と並んで感染予防の基本となるのが「手洗い」です。外出やトイレの後などでせっけんによる手洗いやアルコール消毒が推奨されています。

アルコールはコロナウイルスの表面を覆う「エンベロープ」という膜を壊し、ウイルスを死滅させます。しかし、現在はアルコール消毒剤が品薄になっており手に入れにくい状況ですね。

そこで知っておきたいのは、せっけんによる手洗いでもアルコール消毒でも基本的には効果は同じであるということです。実際に、界面活性剤(いわゆるせっけん)はコロナウイルスに有効だと言われています。「心配だからといって念入りにせっけんによる手洗いとアルコール消毒を何回も同時に行う」ことは手荒れにつながる可能性があるため避けの方がよいでしょう。

世界保健機関(WHO)もせっけんによる手洗いと消毒を何回も同時に行うことを推奨していません。手荒れの状態になると荒れた場所に細菌が増殖しやすくなってしまいます。その手が触れた場所から周囲に感染を広げる恐れがあります。

かける時間も長いほど良いというわけではありません。「アルコール消毒時間が15秒でも30秒でも効果は変わらない」という報告もあります。

米疾病対策センターも「せっけんによる手洗いもアルコール消毒も目安は15秒」としています。手荒れが気になる方は、ハンドクリームなどを使って手の健康を保つようにケアしましょう。

うがいの効果も気になる場所ですが、WHOは

「感染症を予防できない」としています。感染を防ぐ明確な根拠がないという理由からです。

しかしうがいを推奨する専門家も多いようです。「うがいをした人はしていない人に比べて風邪にかかりにくい」という報告もあります。のどの原因ウイルスが洗い流されるのではなく、感染を助ける成分などが口の中から除去できるためと考えられています。

うがいは口の中を清潔に保つためにも大切です。特に高齢者になって飲み込む力が弱まると、口の中に汚れがたまりやすくなります。そして気道に食べ物と一緒に細菌があやまって入ってしまい肺炎になることもあります。

新型コロナウイルスの直接的な感染防止対策にはなくても、風邪を防げるだけでもうがいの恩恵はあります。手洗いやバランスのとれた食事などと合わせてうがいを習慣付けることで感染症にかかる確率を下げるようにしましょう。



## 通所リハビリ通信



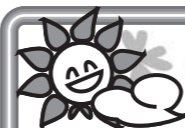
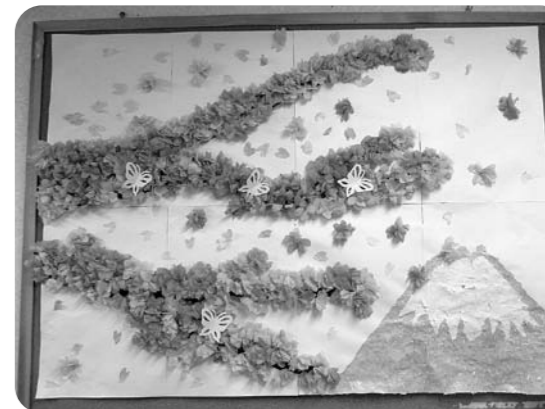
通所リハビリ直通電話  
048-752-6130

### 桜の壁画を作成しました。

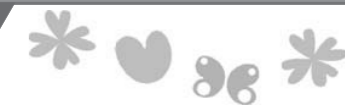
まだまだ寒い日が続きますが通所リハビリフロアには満開に咲く桜の花の壁画を作成し飾り一足早い春の雰囲気作りをしています。

桜の花を作る作業は細かい指先の作業ですが利用者の皆様が丁寧に取り組まれていました。富士山は折り紙をちぎり色合いを職員と一緒に考え貼り付けています。職員と利用者様同士で協力し合いながら素敵な作品に仕上がりました。

通所リハビリでは日頃から体を動かす運動の他、利用者様が夢中になれる手作業などを職員と一緒に考え取り組んで頂いています。ご興味のある方はお気軽にいつでもお問合せ下さい。 介護福祉士 桑原 涼子



## ひだまり通信



ひだまりに入職し、早17年が過ぎました。いまだに新規の利用者様宅への訪問は緊張していますが、利用者様の笑顔に救われています。これからも心に寄り添える介護を目指し、努力していきます。

新型コロナウイルスの感染拡大で、身近な生活にも影響が広がっています。マスクや消毒液に加え、トイレットペーパー等の紙製品や一部の食料品が品薄になって

います。 私たちが出来ることは外出自粛や毎日熱をはかり、手洗い・うがい・消毒・換気することです。 1日も早く収束することを願っています。



介護福祉士 上杉 千絵

お問い合わせ

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

## 免疫力を維持し感染症に負けない体づくりのため、今こそ生活習慣を見直しましょう。

感染症が世間を騒がせています。感染症に負けない体力作りの大切さを、こんなにも感じたことはありませんよね。外出を控えて自宅にこもり体重が増えてしまった、という声を耳にします。いまこそ基本的な生活習慣を見直しましょう。

①適度な運動をする 体を温め、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。外出できない時は1日に10分程度の体操や筋トレをするだけでも効果があります。また家の中で積極的に体を動かしましょう。



②ぐっすり眠る 免疫が正常に機能するための鍵となるのは、自律神経がバランスよく働いているかどうかです。自律神経の自然な切り替えをするためには、睡眠のリズムを確保することが重要です。6~8時間の規則正しい睡眠を心がけましょう。

③栄養バランスを大切に バランスの良い食事は体づくりの基本です。主食+タンパク質+野菜を毎食きちんと食べるよう工夫しましょう。外出の機会が減った場合は、甘いもの・アルコールを控えましょう。

④入浴で身体を温める 38~40℃ぐらいのお湯に、10分以上ゆっくりつかると良いでしょう。

⑤思いっきり笑う 笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。たとえ作り笑いでもそのような効果がみられます。

