

## 2020年6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	午後休診	石津	菊池 (所長) 往診 平山	大久保	大木	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

●13日(第2土曜日)は休診となります。

- ◆胃カメラ……水曜日
- ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…6月23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。

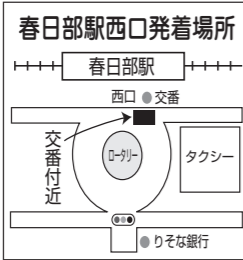
### 連絡便のご案内

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
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> 身障者用の駐車場を使用  
したかったのですが、使用できない状態  
でした。使用できないのであれば、他の場所  
に作ってほしいと思います。



<お返事> 現在診療所玄関わきのデイケア  
送迎スペースに身障者マークの駐車場があり  
ます。しかし最近ではデイケア送迎車の出入り  
が増え、実際にはご指摘のように身障者用の  
駐車場としてご利用いただけない状況にあります。



そこで、他の駐車場に身障者用スペースを設置でき  
ないか、検討することにしました。職員が気づかないこと  
をご指摘いただき、本当にありがとうございます。

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269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

6  
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/>



## 診療所へのご協力、ご支援 ありがとうございます



日頃よりかすかべ生協診療所の運営に  
ご協力いただきありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大にとも  
なう緊急事態宣言により、組合員活動も  
休止せざるをえない状態となり本当に  
残念です。組合員の皆様も感染予防の  
ため、体調管理にお気をつけいただ  
ければと思います。

多くの組合員の皆さま、友好団体の  
皆さまのご厚意により手作りのマスク、  
ビニール手袋、レインコートなどを  
いただき使用させていただいており  
ます。



物も多かったため、とても助かっています。

「診療所で困っていることがあれば協力したい。」とのお声も  
いただき、出資金にもご協力いただいています。本当にあり  
がとうございます。

自粛生活が長く続いています。適度な運動やウォーキン  
グなどで体を動かし、健康に過ごせるようにしましょう。診療  
所へのご相談がありましたらお気軽にご連絡ください。

かすかべ生協診療所職員一同



### 新入職員紹介

初めまして。今年の4月から、かすかべ生協診療所で事務総合職として  
働いております田口成美と申します。未熟な部分も多いと思いますが、何事も真面目に前向きに  
取り組みますので、よろしくお願いいたします。

事務 田口 成美

# 健康 トピックス 改正健康増進法と子供の受動喫煙について

受動喫煙対策を強化した改正健康増進法(以下、改正法)が2020年4月1日に全面施行されました。飲食店やオフィスなどが喫煙室を除いて原則全面禁煙となりました。

改正法は昨年7月に一部施行され、学校、病院、行政機関などが敷地内禁煙となりました。今からは飲食店、ホテル、公共交通機関などが原則全面禁煙となりました。それにより例えば飲食店では「たばこのにおいが気にならなくなり、コーヒーや料理もさらにおいしく感じます」という肯定的な意見もあります。

一方、逆説的ですが愛煙家に配慮した店作りも進んでいます。「たばこを吸いながら食べたい」という客のニーズ(?)に応えようとして、改正法で飲食しながらの喫煙が認められる「加熱式たばこ席」を設ける店もあります。2020年4月から副流煙の出ない「加熱式たばこ」にも公的医療保険(禁煙外来)が使えるようになりました。加熱式たばこを巡っては、メーカーが健康への悪影響が少ないと説明はしていますが、吸い込む蒸気にはニコチンなどの有害物質が含まれているため公的医療保険(禁煙外来)の対象となりました。

また、客席面積が100平方メートル以下などの条件に当てはまる小規模店は、自治体の条例で規制される一部を除き、当面喫煙できます。

しかし、「分煙」は現代科学では不可能です。できるのは「健康被害を最小限にする分煙」だけです。換気扇の下でたばこを吸う、外でたばこを吸うなどの行動は、たばこを吸っている本人もたばこの害を自覚している証拠です。たばこを吸っていた本人が動き回れば服などに付着したたばこの有害な残留物を振りまいてしまいます(3次喫煙と言われます)。たばこを吸っている本人が健康を害するのは理解できますが、他人にも害を及ぼすのは誰も納得がいかないでしょうね。

世界の全面禁煙から見れば異常とも思われるこのような日本のたばこ事情は、社会保障費を削減しようとしている政府が日本の健全(?)な税収を維持するためにたばこ事業を後押ししていることも関係しています。これらが日本の将来をしょって立つ子供に悪影響を及ぼしている

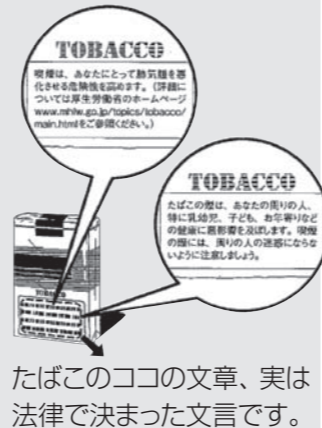
ことは明白な事実です。急速に少子高齢化が進む日本において、たばこに関してご自分ですぐにはできないことは「禁煙すること」「禁煙を勧めること」です。

最後に色々な格言を・・・

- 「たばこは百害あって一利なしです」
- 「たばこは他人に特に子供などに害を及ぼします」
- 「たばこではやせません」
- 「たばこをやめても太りません」
- 「たばこをやめると本来の姿に戻ります。その体重が不満であれば生活を見直しましょう」
- 「未来の子供のための健康と財源のために禁煙をしましょう」

## 改正健康増進法による喫煙規制

対象	喫煙の可否	開始時間
学校、病院、役所など	× ※屋外の喫煙所では可	2019年7月～
オフィス、飲食店、鉄道、ホテルなど	× ※喫煙専用室では可	
小規模の既存飲食店(個人または中小企業が経営する客席面積100㎡以下の店)	○ ※時期を限った経過措置。「喫煙可能」と表示が必要	2020年4月～



たばこのココの文章、実は法律で決まった文言です。

## 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。



## 通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話  
**048-752-6130**

.....手作りマスク作成しています!.....



通所リハビリテーションでは利用者様と職員一同で何か自分たちで出来る事はないかと考え布マスクの作成に取り組み始めました。

手先の器用なご利用者様は熱心に一針一針丁寧に縫い進めてマスクを完成させています。出来上がったマスクは手元にマスクが少なくなり心配になっている他のご利用者様に声をかけお渡ししております。

お休みされているご利用者様もいらっしゃいますが早く今まで通り通って頂けるよう尽力していきたいと思っております。

介護福祉士 桑原 涼子

## ひだまり通信

春が来て暖かくなり、今度は暑さを気にする季節になってきました。

今年はコロナウィルスで外出自粛、また緊急事態宣言と家の中にいる時間が増えていることと思います。デイサービスなども、感染が心配でお休みしている方もいらっしゃいます。そうすると今度心配になってくるのは、足腰の筋力低下や、精神的なストレスなどです。家の中でできる簡単な運動などをおこなって乗り切りましょう。

手洗い、うがいをきちんとし感染しないように身体に気をつけてお過ごしください。

ケアマネージャー 水野 寧子



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