

2020年7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 健診 浅井	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
	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ
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

- 11日(第2土曜日)、23日(海の日)、24日(スポーツの日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…7月28日(火) ◆栄養相談…水曜日午前第3土曜日
- ◆禁煙外来……金曜日
- ※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

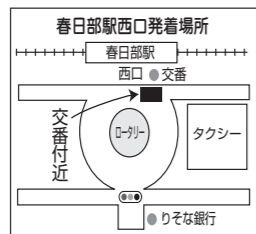
午前8:00～ お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

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。

診療所日誌

7月のスケジュール

- 14(火) ●事業所利用委員会
- 21(火) ●東部地区支部長会議
- 22(水) ●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!!

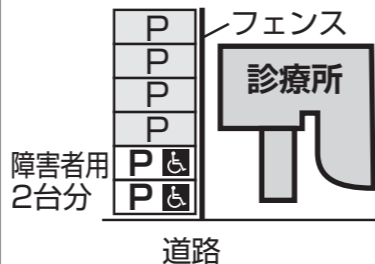
虹の箱への投書はありませんでした。

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。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

ご報告

先月の投書を受け身障者用駐車スペースについて検討しておりましたが、診療所隣の駐車場フェンスに2台分身障者マークを取り付けました。車いすの方、シルバーカーや杖などをご使用の方などは是非ご利用ください。



かすかべ生協 第270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

7
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/>

サマー増資へのご協力をお願いします!

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。

診療所では、新型コロナウイルスの感染予防対策を徹底し、安心してご利用いただけるよう取り組んでいます。

4月以降、多くの組合員のみなさんにマスクなどをご寄付いただき、出資金の増資も寄せていただきました。本当にありがとうございます。

4月から5月の緊急事態宣言中には健康診断も中止となり、全国の医療機関や介護事業所と同様に、かすかべ生協診療所でも大変厳しい経営状況となっております。

医療生協の医療、介護事業を守るために組合員のみなさんへのお願いです。

・出資金の増資へのご協力をお願いします。組合員のみなさんの出資金が経営を守る大きな力になります。診療、健康診断、通所リハビリなど診療所のご利用もお願いいたします。

組合員のみなさんのご協力をよろしく
お願いいたします。



健康トピックス 『かくれ脱水』に注意しよう!

梅雨が明けると、いよいよ本格的な暑さがやって来ます。この時期に気をつけたいのが『かくれ脱水』です。



熱中症予防に取り組む医師らでつくる「教えて!『かくれ脱水』委員会」(東京都)によると、今年の夏はマスクの着用や外出の自粛で、熱中症のリスクが高まっているということです。

例年は初夏の時期から少しずつ暑さに慣れて、上手に汗をかける体を作る「暑熱順化」が起こります。今年は、4月5月の暑くなり始めた頃の外出自粛のため「暑熱順化」が進まないというのです。

また動く機会が減ったことで、水分を貯める機能のある筋肉が減り脱水状態になりやすいといえます。

さらに、マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあるとしています。

『かくれ脱水』をふせぐためには、意識して30分ごとに水分補給することはもちろん、室内の温度・湿度を整えること、十分な栄養と適度な運動・休息をとることが大切です。

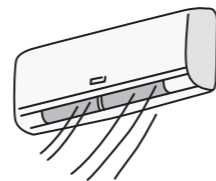
適度な運動・風呂も活用

通常、体から熱を逃がすには汗をかく必要があります。上手に汗をかける体を作る「暑熱順化」を自宅で進める方法もあります。適度に運動をしたり、時々お風呂につかったりして汗をかくことで、暑さに慣れることも有効だということです。ただ、その際は水分補給を忘れないようにして、無理のない範囲で行ってください。



消費電力を抑えて換気するには

エアコンで消費電力が多くなるのは電源を入れた時なので、使用中のエアコンは電源を切らず、つけたままの状態です。



また、外気が入って部屋の温度が上がるとエアコンの消費電力が増えるため、換気の前には温度設定を少し高くしてから窓を開けることが大切だということです。

熱中症予防7つのポイント

- ① 3食をきちんと食べる
- ② のどが渇いたなと感じ始めたら水分摂取(多量のカフェイン摂取を控える)
- ③ 経口補水液を家族1人2本×3日分常備
- ④ クーラーをすぐつけられるよう調整し、暑いと感じる場所にいない
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意(環境省ウェブサイトで毎日発表される「暑さ指数」もチェック)
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる(疲労も熱中症リスク)
- ⑦ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う



参考: NHK特設サイト 新型コロナウイルス「感染予防と熱中症」より

マッサージチェアを探しています!

通所リハビリで使用するマッサージチェアを寄付して頂ける方を探しています。今後も長く、大切に使用していきたいと考えておりますので、購入より10年以内の物でお願いできればと思います。

お心あたりのある方は、下記連絡先までご連絡をお願いいたします。

通所リハビリ担当: 田城または今成 電話: 048-752-6130



人間ドックを受けましょう!

医療生協さいたまの組合員の方が予約できます。



自治体人間ドック健診(胃部X線検査)… 23,050円(税込)

※胃部X線検査は、胃内視鏡検査に変更することができます。

胃内視鏡検査に変更の場合は… 31,130円(税込)

※胃内視鏡検査に変更の場合は、2回来院が必要です。

自治体人間ドック項目	診察、問診等	診察、問診、血圧測定、心拍数、視力、聴力 ★問診は「特定健診問診」を含む		
	身体計測	身長、体重、腹囲		
	尿検査	蛋白、糖、ウロビリノーゲン、潜血		
	便検査	ヒトヘモ検査2回法		
	血液一般検査	赤血球、白血球、色素、ヘマトクリット、血小板		
	生化学検査	TP、ALB、GOT、GPT、γGTP、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、BUN、Cre、尿酸、血糖、HbA1C		
	生理検査など	心電図、眼底検査	★胃部X線なしの場合でも金額は変わりません。	
	X線、エコー検査	胸部X線	1方向撮影	
		胃部X線	4F8枚以上(分割を含む)	
		腹部エコー	肝臓・胆のう・すい臓・脾臓・腎臓	

春日部市は補助金はありません。自治体に申請すると補助金が出ます。申請方法は各自治体にお問い合わせ下さい。

越谷市
蓮田市
白岡市
久喜市
幸手市
宮代町
杉戸町

オプション項目(税込)	頰動脈エコー	3,146円
	前立腺がん検診	2,200円
	骨粗鬆症	1,100円
	喀痰検査	3,850円
	ABI(血管年齢)	2,090円

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話

048-752-6130

「がま口」作りをしました!



通所リハビリテーションでは引き続き継続して手作業活動を行っております。

今月はがま口作りに取り組みました。職員が声掛けし一緒に出来ない部分をお手伝いしながら作業を進めています。始めは出来るかどうか自信のないご利用者様も作業に一生懸命取り組まれております。

完成されたがま口はお持ち帰りになり思い思いにご使用されていきました。今後も作業を通してご利用者様の自信に繋がるような支援が出来たらと思っております。 介護福祉士 桑原 涼子

ひだまり通信

5月11日からケアセンターひだまりに仲間入りをした理学療法士の小林美保です。秩父生協病院では回復期リハビリ、老人保健施設みぬまでは通所リハビリで、地域の皆さんとリハビリをしていました。ひだまり初の理学療法士として、経験してきたことを生かしつつ、機能回復や在宅生活を安心して過ごせるようリハビリを提供できればと思います。また、介助方法や体の使い方なども、みなさんへアドバイスしていきたいと思っております。 ケアセンターひだまり 理学療法士 小林 美保



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