

2020年9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 |
| 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 |

- 12日(第2土曜日)、21日(敬老の日)、22日(秋分の日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…9月29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

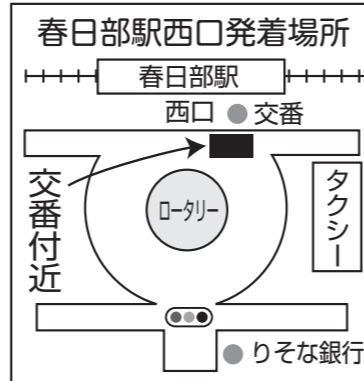
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

連絡便をおこなっています。

※土・日・祝日以外毎日運行しております。
ご利用ください。

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 |



診療所日誌

9月のスケジュール

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

にじのはこから!!

2020年8月は虹の箱への投書がありませんでした。



いつもと違う夏ですが、水分をしっかり摂取し、コロナウイルスや熱中症に注意しましょう。
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(はふ)みき子



古紙配合率70%再生紙を使用しています。



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272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

9
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/>

~春日部市健診のご案内~

実施期間: 8月1日~2020年12月10日まで

- 特定健診● 春日部市国保加入の方(40歳~74歳)
後期高齢者医療保険加入の方(75歳以上、または障がいのある65歳以上)

検査項目

身体計測、腹囲、診察、血圧測定、
血液検査(脂質・肝機能・腎機能・糖尿・貧血)、検尿、心電図

- 肺がん・大腸がん検診● (春日部市在住の40歳以上の方)

肺がん: 胸レントゲン、喀痰(対象者のみ) 大腸がん: 便潜血2回法

※費用など詳細については春日部市の広報をご確認ください。

※受診時には受診券、保険証が必要です。

オプション検査もぜひ一緒にお申し込みください!

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 前立腺がん検診(2,200円)

血液検査に追加致します。男性のみ、特に50歳以上の方にお勧めです。

健康診断ご予約電話についてのお願い

新型コロナウイルスの影響で自治体の健康診断の開始が8月となり、ご予約のお電話等で診療所代表番号の電話が繋がりにくく、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

今年度より健康診断予約専用の電話番号を開設しました。健康診断のご予約の方は下記の番号へおかけ下さいますようお願い申し上げます。

健康診断予約専用ダイヤル TEL 048-760-6100 FAX 048-752-6173

(電話受付時間: 月~金 8:30~16:30、土 8:30~12:30)

来院でのご予約は、平日午後にお越し頂くようご協力をお願いします。

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。4月からは飲食店、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(?)に答えようとして、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。

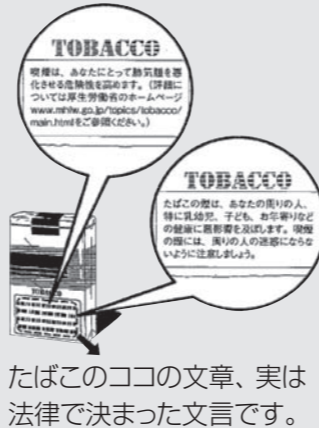
世界の全面禁煙から見れば異常とも思われるこのような日本のたばこ事情は、社会保障費を削減しようとしている政府が日本の健全(?)な税収を維持するためにたばこ事業を後押ししていることも関係しています。これらが日本の将来をしょって立つ子供に悪影響を及ぼしていることは明白な事実です。急速に少子高齢化が進む日本において、たばこに関してご自分ですぐに行えることは「禁煙すること」「禁煙を勧めること」です。

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。

レジ袋削減にご協力下さい

海洋プラスチックごみ問題を含めた環境問題が深刻さを増しています。政府では環境問題解決に向けて様々な施策を実施、検討しています。「レジ袋削減」もその一環です。できるだけ無駄なレジ袋を少なくし、環境問題解決の一歩になるよう、皆様のご協力をお願い致します。

レジ袋有料化が2020年7月1日から始まりました。かすかべ生協診療所も2020年10月1日から1袋5円いただきます。マイバッグ持参のご協力をぜひよろしくお願い致します。

2020年度 インフルエンザ 予防接種



予防接種は予約となりますので、お電話にてご予約をお願い致します。ご予約受付時間は平日8:30～16:30となります。

また、かかりつけ医がある方は必ず、かかりつけの医師にご確認の上、ご予約ください。ご予約は、医療生協の組合員に加入している方に限ります。

期間 ◎春日部市の高齢者インフルエンザの実施期間 ◎春日部市以外の高齢者インフルエンザの実施期間

2020年10月1日(木)～2021年1月31日(日)

2020年10月20日(火)～2021年1月31日(日)

※春日部市以外の高齢者公費負担対象の方は各市町村の問診票をご持参ください。

◎一般のインフルエンザの実施期間

2020年10月1日(木)～2021年1月31日(日)

効果 接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。免疫効果は約4ヶ月です。



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話

048-752-6130

ビンゴ大会を行いました!

通所リハビリテーションでは毎年恒例で夕食や夏祭りを開催するなどイベントを催しております。しかし今も尚、活動の自粛が続いている状況がなかなか変わりません。そのような状況の中、利用者様に少しでも楽しんでもらい笑顔の機会が増えるようにと職員で検討し今年にはビンゴ大会を2日間開催しました。

ビンゴ大会では利用者の皆さんはビンゴの番号が読み上げられる度に「あったー!」「なかなか当たらないなー」と声を出され思い思いに盛り上がり楽しまれておりました。ビンゴとなった利用者様は景品を手に取り喜ばれておりました。



通所リハビリテーションでは今後も利用者様が通ってきて良かったと思えるような場面が作れるようにと思っています。 介護福祉士 桑原 涼子



ひだまり通信



長かった梅雨がやっと明けた途端、猛烈な暑さとなりました。緊急警戒アラートが出るほどの暑さの中でも、マスクの着用や室内の換気は本当につらいものがあります。8月に入ってからコロナ感染は日々拡大しています。今は感染予防をしっかりと心がけて過ごさずしかないのでしょね。また、水分を小まめに補給し、熱中症にもならないよう、気を付けていきましょう。

あらたな生活様式…戸惑いもあると思いますが、くれぐれもお体を大切にされて、ご自愛ください。早くコロナが終息することを祈るばかりです。

介護に関しまして、何かご心配なこと、お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。お待ちしております。 ケアセンターひだまり ケアマネージャー 新井 智子

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