

2025年7月 診療のご案内

|                  | 月                  | 火                                        | 水                                    | 木                 | 金                                     | 土                      |
|------------------|--------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|------------------------|
| 午前<br>8:30~12:00 | 菊池<br>(所長)         | 千葉<br><div>健診<br/>浅井</div>               | 菊池<br>(所長)<br><div>胃カメラ<br/>小川</div> | 大久保               | 菊池<br>(所長)<br><div>胃カメラ<br/>担当医</div> | 輪番<br><br>第2土曜日は<br>休診 |
| 午後<br>2:30~4:00  | 通所リハビリ<br><br>午後休診 | 通所リハビリ<br><br>石津<br><div>往診<br/>野口</div> | 通所リハビリ<br><br>菊池<br>(所長)             | 通所リハビリ<br><br>大久保 | 通所リハビリ<br><br>急患は<br>ご相談ください          | 午後休診                   |
| 夜間<br>6:00~7:30  | 夜間休診               | 石津<br>夜間6:30まで                           | 夜間休診                                 | 大久保               | 夜間休診                                  | 夜間休診                   |

●日曜日・祝祭日・第2土曜日は休診となります。  
◆胃カメラ…水曜日・金曜日(医師不定)  
◆栄養相談…水曜日午前・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。

何でも相談電話

最初に「何でも相談をお願いします。」とお伝えください。  
お名前とお電話番号、つながりやすい時間帯をお伝えください。  
担当職員が折り返しお電話いたします。  
事業所から遠い組合員さんからの相談も大丈夫です。

----- お願い -----

医療

のことはかすかべ生協診療所へ  
(048-752-6143)

例：通院している病院・クリニックで専門用語が分からない。  
例：(家族が)認知症かな？  
例：医療費が心配で受診できるか知りたい。  
例：何科に診察しに行けばいいか分からない。

介護

のことはケアセンターひだまりへ  
(048-760-2630)

例：介護保険の申請はどうしたらいい？  
例：介護保険のサービスって何があるの？  
例：訪問サービスをおねがいしたい。

restart dog lien(リアン)

保護犬の里親会

日時 2025年7月13日(日)  
10:00 ~ 14:00

会場 生協ケアホームひだまり 1階  
『やわらテラス』 春日部市谷原2-4-7

7月、8月は来場者の健康  
チェック(無料)は  
ありません。

可愛い  
ワンちゃん達に  
会いに来てね!

次回は8月10日(日) 10:00~14:00

かすかべ生協 第330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 7月号 8月号  
合併号

ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

かすかべ生協診療所  
Xアカウントです。  
診療所の最新情報を  
発信しています。

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

平和な未来を願って  
~原水爆禁止の思いをつなぐ・戦後80年に寄せて~

2025年、戦後80年という節目の年を迎えます。  
1945年の戦争終結から長い年月が経ちましたが、あるとき日本が経験した悲しみや苦しみを、今こそ改めて  
見つめ直すときかもしれません。広島と長崎に投下された原子爆弾により、多くの命が奪われ、被爆者の方々は  
今もなお身体や心に深い傷を抱えながら生きています。  
日本は、世界で唯一の戦争被爆国として、核兵器のない世界をめざす声を上げ続けてきました。しかし今も、  
世界には1万発を超える核兵器が存在し、平和とはほど遠い現実があります。だからこそ「ふたたび被爆者をつく  
らない」という願いを、私たちは次の世代へつないでいかななくてはなりません。  
毎年夏に開かれている「原水爆禁止世界大会」では、被爆者の声や若い世代の思いが全国・世界から集まり、  
核兵器廃絶と平和への強い願いが共有されています。  
医療生協さいたまでは、この戦後80年の節目の年に、広島・長崎それぞれの  
大会に分かれて現地に参加し、平和への願いを直接届ける予定です。被爆地に  
立ち、感じること、学ぶことをこれからの活動にしっかりとつなげていきます。  
平和は、健康と同じように、失ってからその大切さに気づくもの。戦後80年の  
今、私たち一人ひとりが「戦争のない未来」を願い、声を上げ続けることが求めら  
れています。  
私たち医療生協は、みなさんと共にいのち・暮らしそして平和を守る取り組みを  
これからも大切にしていきます。

にじのはこから!!

今回、ひだまりケアホームに投函されましたが内容が診療所のものと  
判断し、かすかべ生協診療所でお答えさせていただきます。

＜おたより＞ オートバイで診療所に来ていますが自転車置き場とオートバイ置き場を分けてください。  
強風で自転車が倒れて、オートバイの車体に傷がつくと修理に5万円を超えることがあります。

＜お返事＞ 貴重なご意見ありがとうございました。事業所利用委員会でも検討させていただきました。  
本来であれば、自転車とバイク置き場を分ける対応をしたいところですが、当院に来院される  
患者様は自転車の方が多くいらっしゃるため、分けて運用することが難しいと考えております。  
大変申し訳ありません。バイクでお越しの際は停車位置をご配慮いただくと助かります。今後も  
ご協力とご理解のほど宜しくお願い致します。 事業所利用委員会担当 看護長 岡田 美智子

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

## ！高齢者は特に注意が必要です

### 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

### 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

#### ● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

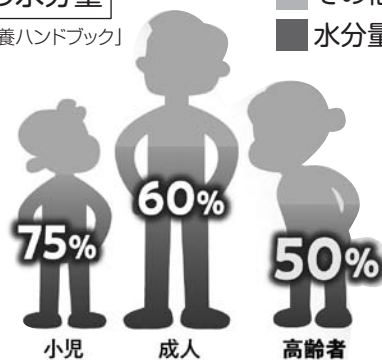
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量  
「輸液・栄養ハンドブック」  
より作成

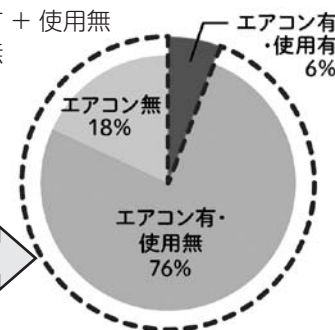
■ その他  
■ 水分量



エアコン設置有無・使用状況別

出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有  
■ エアコン有 + 使用無  
■ エアコン無



### ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- |                                                     |                                          |                                            |                                                   |                                                 |                                         |                                                           |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> エアコン・<br>扇風機を上手に<br>使用している | <input type="checkbox"/> 部屋の温度を<br>測っている | <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを<br>良くしている | <input type="checkbox"/> こまめに<br>水分・塩分を<br>補給している | <input type="checkbox"/> シャワーや<br>タオルで体を<br>冷やす | <input type="checkbox"/> 暑い時は<br>無理をしない | <input type="checkbox"/> 涼しい服装を<br>している<br>外出時には<br>日傘、帽子 |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

- |                                                |                                                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 涼しい場所・<br>施設を利用<br>する | <input type="checkbox"/> 緊急時・<br>困った時の<br>連絡先を<br>確認している |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

さらに 気をつけるべきポイント  
のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を  
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も  
まず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

引用元

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

経済産業省  
Ministry of Economy, Trade and Industry

環境省  
Ministry of the Environment

## ココロンキャンペーン

景品がなくなり次第終了となります



### 口座振替 キャンペーン

増資の「口座振替」で下記 ①② にご協力いただいた方に、オリジナル「ココロンマフラータオル」または「ココロンハンドタオル」をプレゼント!

- ①年間10,000円以上の「口座振替」の新規契約をしていただいた方
- ②現在「口座振替」をしている方で、年間10,000円以上増やしていただいた方

### 加入・増資 キャンペーン

加入・増資にご協力いただいた方に「ココロンポケットティッシュ」をこころばかりのプレゼント!!



医療生協さいたまの健康づくりやまちづくりは、多くの方の参加と出資金で進められています。ぜひこの機会に、ご協力をお願いします。

## 診療所待合室 七夕コンサート

春日部5支部合同の七夕コンサート実行委員会主催による  
診療所待合室の七夕コンサートです。

日時 7/12(土) 10時～12時

会場 かすかべ生協診療所 待合室

内容 ★埼玉東部合唱団レインボーの演奏  
★「ギターアンサンブル」の演奏

コンサート後、やわらテラスでバザーを開催します。

## やわら夏まつり



花火もやるよ!!

日時 7月12日(土) 17時～20時  
雨天決行

場所 生協ケアホームひだまり  
やわらテラス・  
かすかべ生協診療所駐車場

主催：谷原一、二、三丁目町会  
協力：医療生協さいたま  
かすかべ生協診療所・ケアセンターひだまり

## ひだまり通信

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多い季節となりました。梅雨時期は湿度が高く、湿度が高いと体内の水分や汗が尿としてからだの外に排出できず、体内にとどまってしまうがちです。活動量も普段より減ってしまうため、血の巡りが悪くなりやすく、肩こりや冷えなどの症状も起こります。

朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて、活動モードへとスムーズに切り替えられます。曇りや雨の日でも太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けて光を浴びるようにしましょう。気候の変化のさなかではありますが、体調管理に十分気を付けながら過ごしていけるといいですね。

介護に関する様々なこと、お気軽にご相談ください。 ケアセンターひだまり 訪問介護 管理者：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

TEL 048-760-2630  
FAX 048-760-2631