

# 無料法律相談会のお知らせ

弁護士による無料の法律相談会を定期的に実施しています。ご相談は事前予約制です。医療福祉問題に限らず、ご相談が可能です。ぜひ多くの方にこの機会をご利用いただければと思います。ご相談お待ちしております。

日程	時間	担当者
8月7日(金)	13時~	けやき総合法律事務所
9月11日(金)	13時~	一輪草法律事務所

※相談終了時間は相談希望者の人数等によって異なります。

- ◆会場…熊谷生協病院
- ◆予約…熊谷生協病院 医療福祉相談室
- ◆電話…048-524-3841 (松本・山口・松島)

# 夏バテを予防する食事

暑くなると「倦怠感」「食欲不振」などを感じる方が多いのではないのでしょうか。この時期は発汗によって水分やミネラルの不足や、胃腸の疲れによる食欲不振などが現れます。夏は冷たい麺類でさっと食事をすませがちですが、そうした食事ばかりだと炭水化物に食事が偏ります。

夏バテ予防には、肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を多く含む食品やビタミン・ミネラルを含む野菜も取り入れましょう。特に豚肉・ウナギ・大豆製品に多く含まれるビタミンB1には疲労回復に効果があり、ニラ・ネギ・ニンニクにはビタミンB1の吸収を高める「アリシン」が含まれているので合わせて摂ると効果的です。また、香辛料や香味野菜などの食欲増進に効果が期待できる山椒・しそ・ミョウガ・カレー粉の活用や食酢・レモン汁を用いる事でサッパリとした食事が楽しめるのではないのでしょうか。その他にも旬の夏野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので積極的に取り入れていきましょう。

## 簡単レシピ ~ビタミンたっぷり簡単冷しゃぶ~

薄切り豚ロースを茹でた後、水で冷ましてから水気を切り、大葉・焼き茄子・トマトなどの夏野菜をのせてポン酢をかけると、さっぱりと食べられます。(食養科:新井 健之)

# 8月 外来診療のご案内 電話(総合案内) 048-524-3841

当院は予約優先となっております。予約なしの受診を希望される方は、来院前にご連絡下さるようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い診療体制が変更になっております。受診を希望される方は、来院前にご連絡を下さるようお願い申し上げます。

訪問診療は随時行っております。詳しくは病院までお問い合わせください。

●休診日/日曜日・祝祭日・土曜日午後

内科 休診案内	
8/3(月)...	宮岡医師 休診
8/7(金)...	古市医師 休診
水曜日午後の内科一般外来 ※専門外来のみとなります。	
小児科 休診案内	
8/31(月)...	小堀医師 休診

	月	火	水	木	金	土
介護相談	○	○	○	○	○	○
デイケア	○	○	○	○	○	○

無料送迎をご利用ください。受付に時刻表がございますので、ご利用ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	
内 科	午前(8:15~11:30)	宮岡 須田	田中 鸞塚 笠巻	鸞塚 遠井 診療時間 10:00まで	宮岡 鸞塚 岡本 本田	田中 古市 伊東	大塚 担当医 新井 てんかん外来 (第1・3)
	午後(13:30~16:00)	鸞塚 頭痛・めまい 外来 須田	笠巻	※専門外来のみ 鸞塚 もの忘れ・ 小刻み歩行外来	岡本 本田	大澤	
小 児 科	午前(8:15~11:30) 第2・4金曜日は 受付11:00まで	小堀	新井	遠井 受け付け時間 10:00~11:30	小堀	小堀 (第1・3・5) 早川 (第2・4)	
	午後(13:30~16:00)	休診 予防注射 (14:00~ 15:00) 乳児健診 (第4)	休診	休診 アレルギー 外来 (第4)	休診	休診	1歳6ヶ月 健診 (予約制)

胃カメラ 午前 西巻 山下 渡辺 大澤

※担当医師は都合により変更することがあります。ご了承下さい。 ※岡本、早川、伊東は女性医師です。

2020年、笑顔ではじまる健康づくり.....

# ほほえみ

第329号

8  
月号

http://www.kumagaya-hospital.coop/

医療生協さいたま 熊谷生協病院  
診察・訪問診療・健診・デイケアのことは、  
お気軽にご相談ください。  
048-524-3841

医療生協さいたま 熊谷生協ケアセンター  
介護のことは、お気軽にご相談ください。  
048-524-0030

発行 熊谷生協病院広報委員会  
住所 〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3854

病院理念 県北地域に安心と協同の創造を いくつかの時利用者者の権利を尊重し、そのニーズにふさわしいサービスを、保健・医療・福祉の事業を通して、誠実に提供します。



# マスク熱中症に注意しましょう

新型コロナウイルスの出現に伴い、『新しい生活様式』で3つの基本である

(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等が求められています。今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなります。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

○夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。のどが渇く前に水分補給をしましょう。

- ・水分補給は1日あたり1.2リットルを目安にしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。
  - ・エアコン使用中もこまめな換気をしましょう。
  - ・温度の設定をこまめに行い、扇風機や換気扇を併用しましょう。

- 日頃から健康管理をしましょう。(定時の体温測定、健康チェック、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養)

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

【出典】厚生労働省:「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



よろしくお願ひいたします。



医師 藤井 勇士

この度7月から熊谷生協病院で勤務することになりました、藤井勇士と申します。埼玉石心会病院 ER・総合診療センターから参りました。専門医過程にあり、(4月から済生会川口総合病院)7月から医療過疎地勤務として熊谷生協病院さんにお世話になる運びとなりました。

埼玉石心会は西東京・所沢・入間エリアの中核病院としてドクターヘリを有する急性期病院です。これまで北米型ER診療、診断consultation、多臓器不全やARDSなど内科系high care、循環器・脳神経センターの術後内科管理をしておりました。病院総合医として研鑽をつみましたが、熊谷生協病院さんでは検診や往診を通じて、家庭医の側面を養い、熊谷の沢山の患者さんと触れ合いながら地域密着型の医療に貢献できればと考えております。

診療は看護師さん、リハビリさん、薬剤師さんの協力あって初めて成り立つと考えております。まだカルテ操作に戸惑うこともあります、仲良くして頂けますよう、半年間よろしくお願ひ致します。



医師 橋本 弥生 (初期研修医)

皆様こんにちは。初期研修医2年目の橋本弥生です。

埼玉協同病院から地域研修で熊谷生協病院に来ました。出身は秩父市です。趣味は切り絵です。気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。ご迷惑もおかけすると思いますが2ヶ月間よろしくお願ひ致します。

2階療養病棟で七夕の集いを開催しました。



2階療養病棟では季節毎の行事を大切にしており、介護士を中心に多職種が協力して毎月イベントを開催しています。

7月7日には七夕の集いを行いました。車椅子やベッドでテイルームに集まり、物知り介護福祉士の講話の後、七夕の歌を合唱しました。数日前から準備した七夕飾り・短冊を背景に、1人1人記念写真も撮りました。寝たきりの患者様の表情が和らいだり、一生懸命歌おうとされている姿がとても印象的でした。  
(2階病棟看護長：松原)

小規模多機能型居宅介護 通所リハビリテーション(デイケア) くまここ 映画上映会

7月1日・8日にご利用様が主体となって映画の上映会を行いました。今回上映したのは『星になった少年』というタイが舞台の映画です。事前にご利用者様からこの映画を上映したいとお話があり、企画の立ち上げからポスターの作成までご自身で行っていただきました。

上映前にご本人様からこの映画についての紹介がありましたので、こちらに掲載させていただきます。

『星になった少年。日本で、はじめて像使いになった少年の物語です。こぞうと少年のほんとうにあったお話です。ランディとてつむくんの出会い、そして突然の別れ』と紹介して頂きました。デイケアくまここでは、今後もご利用者が主体となった行事を開催していきたいと思ひます。ご興味のある方は、デイケアくまここまでお越し下さい。



(通所リハビリテーションくまここ：坂本 由美子)

組合員活動ニュース

問合せ：組合員サポート課 曾田(そた)、平嶋

8月の組合員活動について

新型コロナウイルス感染防止の状況により、計画している組合員活動が延期・中止になる場合がございます。ご理解いただきますようお願いいたします。 問い合わせ▶組合員サポート課 曾田(そた)平嶋または最寄りの支部運営委員さんまで

医療生協の安心ネットワークを大きく! ~フードドライブをはじめます~



お中元やお歳暮で頂いたもの、冠婚葬祭で頂いた茶葉や菓子、お土産で頂いたもので余った食品などで家庭にありませんか。フードドライブとは、そのような食料を、捨てずに持ち寄って、食べ物に困っている人や福祉施設などに無償で寄付または提供する活動です。

この取り組みを熊谷生協病院において8月より準備し開始していきます。つきましては、組合員みなさんをはじめ多くの方々のご協力をよびかけます。どうぞよろしくお願ひいたします。

<提供して頂きたい食品内容(常温保存可能な食品)>

- 缶詰(肉、野菜、野菜、くだものなど) ●インスタント・レトルト食品 ●パスタなどの乾物
- 醤油、砂糖などの調味料 ●コーヒー・紅茶・お茶などの嗜好品 ●お米

<提供時の注意事項>

- 未開封で包装、外装が破損していない ○賞味期限が明記されている、また賞味期限が2か月以上先のもの ○生鮮食品以外のもの ○アルコール ○自家製品 ○冷凍品・冷蔵品
- 開封済み ※お持ちいただいた食品の状態によってはお受け取りできない場合がございます。ご了承ください。



医療生協でボランティアしませんか。 わたしにできることで、少しのお手伝いしてみませんか!



- くらしサポーター(有償ボランティア) ●配布・仕分けボランティア(見守りボランティア)
- 多世代ふれあい食堂(食事作り、盛り付け、片付けなど) ●見守り、話し相手 ●自分の特技でお手伝いしたいこと

熊谷生協ケアセンターだより

介護のご相談窓口 電話 048-524-0030

「職業講和に参加してきました」

介護資格スクールの初任者研修を受講されている方を対象とした「職業講和」に参加してきたご報告です。

生協ヘルパーステーションからは2人が参加し、訪問介護の仕事内容・仕事のやりがいや喜び・この仕事を選んだ理由などをお話しさせていただきました。訪問介護の仕事の魅力を一人数多くの方に伝え、生協ヘルパーステーションの新しい一員になって頂けるよう、これからもこのような場に参加していきたいです。



「熱中症予防のための簡単! 自家製スポーツドリンクの作り方」

【材料】(コップ1杯分)

- 水……………250cc
- 砂糖……………大さじ1
- レモン汁………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ

【作り方】

コップに材料を全て入れ、砂糖がとけるまで混ぜるだけで出来上がり。



●熊谷生協ケアセンター【ケアプラン作成・訪問ヘルパー・訪問看護・訪問リハビリ】お気軽にご連絡・ご相談お待ちしております!(^^)! 〒360-0012 熊谷市上之3851-1(介護複合施設くまここ内) TEL:048-524-0030 FAX:048-524-9667