

# 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       |
|----------|------|-----------|
| 1月15日(金) | 13時~ | 一輪草法律事務所  |
| 2月12日(金) | 13時~ | 深谷駅前法律事務所 |

※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・高橋)

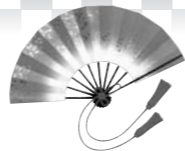
# お正月増資のご協力をお願いします

昨年から続くコロナ禍により社会のあり方が一変してしまいました。今この時も不安な情勢の中で皆様お過ごしのことかと存じます。

熊谷生協病院では、市内でもいち早く感染対策をとった「発熱者外来」を設置して地域医療が崩壊しないよう皆様の健康と命を守るために奮闘してきました。また、コロナ禍において経済的にも心理的にも疲弊した地域を少しでも明るくしたいと願い、子ども食堂の食材を「フードパントリー」や「丼祭り」として活用し、多くの地域住民の方々に喜ばれる取り組みを継続してきました。

これらの取り組みはひとえに皆様からお預かりしている「出資金」によって支えられています。組合員の皆様には、是非「お正月増資」(出資金積立)としてご協力頂きたくお願い申し上げます。私たち職員も皆様が「医療生協の組合員になってよかった!」と喜んでもらえるように取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

組織・まちづくり委員会: 松本 浩一



2021年、笑顔ではじまる健康づくり.....

# ほほえみ

第334号

1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力の創造を いついかなる時も利用者の権利を尊重し、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。

## あけましておめでとうございませう。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

2021年 丑



熊谷生協病院 院長  
小堀 勝充

昨年は新型コロナウイルスに翻弄され、世界の多くの人たちが命を奪われてしまいました。日本ではマスク・うがい・手洗い・消毒と三密を避ける新しい生活様式が提案されたことで何とか持ちこたえています。新型コロナウイルスの流行で医療の脆弱さが露呈し救急医療だけではなく通常医療も逼迫して所々で医療が崩壊寸前になっています。

同時期に世界の若者たちは自由と民主主義のために立ち上がり、大国を相手に戦いを始めました。環境活動家でスウェーデンのグレタ・トゥーンベリさんも国連で大国を相手に一歩も引かずに戦いを挑みました。人種差別に反対し平和や平等を訴える人たちが世界中にいたことがわかりました。一方で経済を優先し、自国優先主義・保護主義が政治の世界を支配していました。アメリカのトランプ大統領の時代が終わり、新しい時代になることを期待しています。

2017年に核兵器禁止条約が国連で採択されました。そして2020年には50ヶ国の批准に達し、いよいよ今年1月22日発効することになりました。核兵器廃絶を願っていた故肥田舜太郎先生のバトンを受け取った人たちが沢山いることに少し安心しました。日本でも安倍政権が終わり菅政権になりましたが、お金と政治の関係や新型コロナ対策での「Go Toキャンペーン」を見るとあまり期待できないようです。多くの問題に今年も目を光らせて、安心して平和に暮らせる国づくり・街づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

医療分野では、住み慣れた地域で暮らしながら通院や訪問診療などその人の希望にあった医療を受けられるようになる地域包括ケアシステムが少しずつ出来始めています。寝たきりや終末期の高齢者・超高齢者の方々が住み慣れた自宅で

最期を迎えられるようにする在宅医療が広がり、ご家族の温かい介護を受けながら最後まで在宅で過ごすことができるように訪問看護・訪問介護・訪問リハビリ・訪問診療がご家族をサポートしていきようになり始めています。熊谷生協病院では超高齢社会を迎えるなかで在宅医療を充実させ、地域包括ケア病床と強化型療養病床を維持しながら在宅から一般病床・地域包括ケア病床・強化型療養病床までの切れ目のない医療を行い、さらに他医療機関との連携も強めていきます。

しかし現実には老老介護の高齢者家庭、認知症(認知症同士の)介護の高齢者家庭、高齢者の独居など在宅医療にはまだまだ多くの問題が山積しています。これらの問題を解決する方法を今年も考えていきます。また、今までは専門病院で過ごしていた高度な医療を必要とする子どもたち(医療的ケア児)も専門病院から自宅へ帰ることが多くなりました。熊谷生協病院では高齢者と一緒に小児の訪問診療もさらに充実していきます。

男女ともに働きやすい男女共同参画社会を目指して、働くお母さんお父さんを支援するために急な病気のお子さんたちを預かる病児保育室も期待にこたえられるように運営努力を継続しています。

病院の中だけで医療を行うのではなく、乳幼児から高齢者までの在宅医療を支えられる病院として質の高い医療を提供し、子どもから超高齢者までが一緒に健康で住みやすい街を地域の皆様と一緒に作りたいと考えています。

地域の皆様がご自身やご家族の健康に不安があるときに役に立てる病院作りを目指して、職員一同今年もがんばっていきたく思ひますので、よろしくお願ひいたします。



## 1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。

発熱やカゼ症状等のある患者様は、感染対策のため一般外来と時間・場所を分けて診療していますので、必ず事前に電話でご連絡頂きますようお願いいたします。

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

1/4(月)…須田医師 休診

1/20(水)小児科休診

|     | 受付時間                                 | 月                                     | 火        | 水                        | 木           | 金         | 土                          |
|-----|--------------------------------------|---------------------------------------|----------|--------------------------|-------------|-----------|----------------------------|
| 内科  | 午前(8:15~11:30)                       | 宮岡 須田                                 | 田中 鷲塚 笠巻 | 鷲塚 遠井<br>診療時間 10:00まで    | 宮岡 鷲塚 岡本 本田 | 田中 古市 担当医 | 大塚 担当医 新井<br>てんかん外来 (第1・3) |
|     | 午後(13:30~16:00)                      | 鷲塚 頭痛・めまい 外来 須田                       | 笠巻       | ※専門外来のみ 鷲塚 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)<br>第2・4金曜日は 受付11:00まで | 小堀                                    | 新井       | 遠井<br>受け付け時間 10:00~11:30 | 小堀          | 小堀        | 小堀 (第1・3・5)<br>早川 (第2・4)   |
|     | 午後(13:30~16:00)                      | 休診<br>予防注射 (14:00~15:00)<br>乳児健診 (第4) | 休診       | 休診<br>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。

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。



※岡本、早川は女性医師です。

## 藤井医師からのご挨拶 熊谷生協病院での勤務を終えて

埼玉石心会病院 総合診療科：藤井 勇士



この度は7月から半年間熊谷の地域医療に従事させていただきました。

生協病院、地域の方々には温かくお迎えいただき、大変親身に接していただきました。

総合診療専門医が機構に新設され、来年度より1期生として専攻医課程、総合内科領域との差別化など総合診療医を取り巻く問題に  
対峙していきます。石心会では急性期拠点病院として9000台/年の救急を受け、忙しい日々を送りつつ急性期ハイケアを担当しながら  
地域医療にも焦点を当てております。生協病院では患者中心の医療、家族志向型ケア、在宅緩和ケア、外来での継続的ケアを経験させて  
頂きました。総合診療医として多疾患が併存したハイケアから、往診まで縦横無尽に診療していきます。総合診療専門医としての私の同期  
は全国に200名にも満たない見込みですが、これから専門医としての働き方が政治的に影響を与えていくと思っております。

小堀院長をはじめ、宮岡先生、田中先生、鷲塚先生、新宅先生には大変お世話になりました。職員の皆様、  
地域の皆様のこれからのご健勝をお祈り申し上げます。半年間ありがとうございました。

## 正月太り解消について

### 正月太りの原因は？

#### 1. 不規則な食生活

年末年始にかけて食事時間が不規則になりやすい  
ことに加え、お正月に食べるおせち料理は保存が効  
くように砂糖や塩分を多く使うため、カロリーが高く  
塩分も多くなっています。これらの料理を短期間で  
たくさん食べることでカロリーの摂りすぎや塩分の  
過剰摂取によるむくみなどで体重が増加します。

#### 2. 運動不足

食事だけでなく、運動不足も  
原因の1つになります。

この時期は寒さも厳しく、外へ出るのが億劫に  
なり家で過ごす時間が長くなります。また、通勤・  
通学もないことから普段の生活と比較して運動量  
が半分以下になることも珍しくありません。

### 正月太り解消の基本

#### 1. バランスの良い食事を心がける

主食・主菜・副菜をそろえ、更に1日の中で果物と牛乳などの乳製品を適量  
摂りましょう。バランスの良い食事は免疫力アップの基本にもなります。

#### 2. 調理法を考えて

主菜・副菜の調理法や食材が重ならないようにしましょう。  
揚げ物の主菜に炒め物の副菜では油脂の摂りすぎになります。煮る・焼く・  
蒸す・炒める・揚げるなどの調理法を上手に組み合わせましょう。味付けも  
甘味・酸味・苦み・塩味といった色々な味を組み合わせることでさらにバランス  
の良い食事となります。

#### 3. 食事回数は減らさない

食事間隔が長くなると食べた栄養がより吸収されやすくなります。  
1日に摂るカロリーが同じ場合は、食事回数が少ない方が太りやすくな  
ることが様々な研究の結果で実証されています。

#### 4. 食事だけでなく運動も併用しましょう

正月太りをリセットするには食事制限だけでなく、適度な運動も  
取り入れましょう。

(管理栄養士：松本)

## 「埼玉県指定 診療・検査医療機関」について

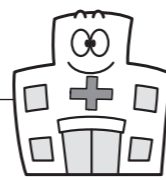
埼玉県では、発熱患者が迷わず地域の医療機関等で受診することができるよう、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ  
両方の診療を行うことができる医療機関を「埼玉県指定 診療・検査医療機関」として指定、公表しています。県のホームページの  
中の「発熱などでお困りの方へ!」というバナーから医療機関を検索することが出来ます。受診の際の注意事項は以下になります。

### 注意事項 (医療現場の混乱を防ぐため、必ずお読みください)

- 他の症状の患者様と接触しないように、発熱等の症状がある患者様専用の受付時間を設定しています。必ず事前に電話連絡をして  
から受診してください。  
※事前連絡をしないで来院された場合、受診できないことがあります。
- 検査は、医師が必要と認めた場合に限り行われます。漠然とした不安がある、陰性証明がほしいという理由での検査はできません。
- 診療のみを行い、検査は連携する医療機関等へ引継ぐものも含んでおります。
- 受診の際はマスクを着用し、電話での指示に従ってください。公共交通機関の利用を控えて受診してください。

熊谷生協病院も「診療・検査医療機関」の指定を受けています。発熱やカゼ症状で受診希望の際は必ず事前  
にお電話をいただきますよう、お願いいたします。

(事務長：渡辺)



## 組合員活動ニュース



### 1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。 お問い合わせ▶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

### ●くらしサポーターを深谷市で1月より開始します。



1月より組合員年の助けあい活動くらしサポーターを深谷市でスタートします。組合員同士が  
困った時にお互いを助け合う活動です。どうぞお気軽にご相談ください。

医療生協さいたまでは、熊谷市をはじめ現在15の自治体(2020.12月現在)でくらしサポ  
ーターを実施しています。ご近所、地域で困っている方のためにお手伝いしませんか?  
サポーターになってくださる方を募集しています。(募集地域 熊谷市 深谷市)

お問い合わせ・お申込み▶医療生協さいたま くらしサポーター事務局  
048-296-8692 月曜日~金曜日9時~17時



### ●新春 ゆるっと まちなみ散歩 事前申し込み企画です。

日時 1/26(火)受付10時~10時30分 (雨天中止)

散歩先 熊谷スポーツ公園

- 当日の集合場所は申し込み後にお伝えします。※事前申し込みが必要な企画です。
- コロナ感染予防対策にご協力をお願いします。※コロナウイルス感染拡大状況によって企画を中止  
する場合があります。



申し込み▶域総合サポートセンター地域連携室・組合員サポート課 曾田(そた)070-2154-7357 y-sota@mcp-saitama.or.jp

## 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

### 生協10の基本ケア 実践しています!

新年あけましておめでとうございます。謹んで新年のお喜びを申し上げます。昨年中は温か  
いご支援やご理解を賜り厚く御礼申し上げます。本年も宜しくお願い致します。

熊谷生協ケアセンターでは生協が大切にしている介護、「①尊厳を護る」「②自立を支援」  
「③在宅を支援」を軸に、日常生活そのものをリハビリと捉えて日々の介助の中で在宅生活を  
基本とした生活動作の維持、向上を目指しています。

写真は、生協10のケアの「⑦町内におでかけする」  
を実施している所です。慣れ親しんだ場所へおでか  
けて買い物を楽しんでいます。社会に参加するこ  
とで孤立を防ぐことにもつながります。表の①~⑩ま  
でのケアを実践していくことでご利用者様の活動性の  
向上から、ご家族様や地域の方々との関わりまでの  
トータルケアへとつなげていきます。

当事業所でも職員一人一人が生協10のケアの理解  
を深め、ご利用者様やご家族様が住み慣れた地域で  
生活を送り続けたいという思いに寄り添えるよう、これ  
からも実践していきます。

### 生協10の基本ケア

- ①換気をする
- ②床に足を付けて座る
- ③トイレに座る
- ④あたたかい食事をする
- ⑤家庭浴に入る
- ⑥座って会話をする
- ⑦町内におでかけをする
- ⑧夢中になれることをする
- ⑨ケア会議をする
- ⑩ターミナルケアをする

### 生協がたいせつにしている介護

1. 尊厳を護る
2. 自立を支援
3. 在宅を支援

### 7 町内におでかけをする



慣れ親しんだ地域に出かけることは社会  
性や精神的な豊かさを保つためにも大切  
なこと。これまでの生活リズムを維持で  
きるようにします。

●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・訪問リハビリこころハ・小規模多機能くまここ】  
〒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