

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きたいと思っております。ご相談お待ちしております。

日程	時間	担当者
8月13日(金)	13時~	早稲田の杜法律事務所
9月10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・高橋・佐藤)

夏バテ予防のレシピ 夏バテ防止ピリ辛そば

【材料】(2人分)

- ゆでそば ……1パック
- ゆで卵 ……1個
- 豚肉コマ切れ ……100g
- めんつゆ(3倍希釈) ……大さじ2
- 水菜 ……1/2束
- ラー油 ……数滴
- 梅干し ……中2個



【作り方】

- 鍋に湯を沸かして、豚肉を茹でる。
- 水菜を食べやすい長さに切り、梅干しの種を外して細切りにする。
- そばを皿に盛り、水菜・豚肉・梅干し・卵を盛り付け、めんつゆをかける。

《夏バテとは、夏の暑さに順応できずに現れる症状です》

夏バテは気温の高い室外と気温の低い室内の温度差による自律神経の乱れや汗をかきすぎにより、水分と共にナトリウムなどのミネラルが排出される事によって症状がでます。冷たい物ばかりだと胃腸不良で食欲不振が引き起こされて栄養バランスが崩れてしまうので、十分な栄養を摂り夏バテを予防しましょう。

ビタミンB1の多い豚肉は疲労回復に役立ちます。食欲の落ちている時に梅を加えるとサッパリするのでいかがでしょうか (食養科 栄養士:新井)

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。

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おりますので、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

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 青木	鷲塚 遠井	宮岡 鷲塚 岡本 杵淵 奥山	田中 古市 泉	大塚 担当医 (第1・3・5) 泉 (第2・4) 新井 てんかん外来 (第1・3)
	午後(13:30~16:00)	須田	休診	休診	杵淵	休診	
専門外来	午後(13:30~16:00)	鷲塚 頭痛・めまい 外来		鷲塚 もの忘れ・小刻み歩行外来	岡本 糖尿病外来		
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	荒熊	小堀	小堀 (第1・3) 担当医 (第2・4)
	午後(13:30~16:00)	休診	休診	休診	休診	休診	
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。

内科 休診案内

8/5(木)…宮岡医師 休診
8/20(金)…古市医師 休診
8/24(火)、8/27(金)、
8/31(火)…田中医師 休診
→代診対応になります。

小児科 休診案内

8/19(木)…荒熊医師 休診

	月	火	水	木	金	土
介護相談	月~土いつでもご相談を お受けします 生協ケアセンター 048-524-0030					
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。

※岡本、泉は女性医師です。

2021年、笑顔ではじまる健康づくり……………

ほほえみ

第341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 いくつかの時に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。

医師紹介 よろしくお願いたします。



小児科・内科:平澤 薫

埼玉協同病院から参りました平澤薫と申します。医師22年目になります。専門は小児科ですが、赤ちゃんから高齢の方までどんな人でも診ることを目指して診療しています。数年前に熊谷生協病院で1年近くお世話になったことがあります。年齢問わず診療できるこの病院で楽しく診療したことを覚えております。求められればどんな方でも対応させていただきます。火曜日だけの週1日ですがどうぞよろしくお願いいたします。



小児科:荒熊 智宏

ご縁があり6月から木曜日の小児科外来と往診を担当します荒熊と申します。専門は小児科ですが、今までの経験をいかして往診もお手伝いさせていただこうこととなりました。微力ですが、熊谷の医療に貢献できればと考えております。よろしくお願いいたします。



内科:金子 しおり

埼玉協同病院から金曜日に来ることになりました金子と申します。専門は乳腺外科ですが、健診や内科など幅広くお手伝いさせていただきたいと考えております。地域の組合員の皆様と一緒に熊谷の医療に関われることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。

つながる地域と ~スマホ教室の様子~

医療生協と一緒に安心ネットワークづくりを広げていきませんか。

熊谷生協病院は、組合員さんをはじめ多くの方々につながっています。医療生協支部の組合員さんはじめ、自治会様、行政の皆様、企業様とつながり方も様々です。

つながりの1つとして、多世代ふれあい食堂HAPPYくまここ実行委員会は埼玉県子ども食堂ネットワークに加盟しており、ネットワークから多くの食材や生活用品が届きます。実行委員のボランティアさんと一緒に協力し合い、可能な範囲ではありますが困りごとに対応しています。先日は、近隣の学校様へ生理用品対応のご案内をしたところ、「ぜひお願いします」というご連絡があり、お届けすることができました。

人とのつながりもコロナ禍で変化し、スマホを通してつながる機会も増えてきました。今回、ドコモショップ熊谷店様のご協力でスマホ教室を5月、6月と開催しました。上之周辺の組合員さん中心に、スマホの使い方について関心をお持ちの多くの方が参加され、有意義な時間となりました。

医療・介護・暮らしの中を通して私たちは地域の中の一員として多くの方々につながりあい、「ここに住んでよかった」「組合員でよかった」と言えるまちづくりに貢献していきたいと思っております。

医療生協と一緒に安心ネットワークづくりを広げていきませんか。

(地域総合サポートセンター:まちづくりネットワーク推進課)



肺がん健診について

国立がん研究センターの統計によると、全てのがんの中で「肺がん」の罹患数(肺がんと診断された人の数)・死亡数(肺がんで死亡した人の数)の順位は

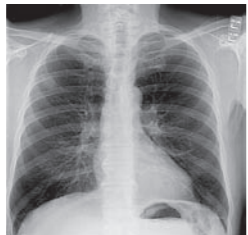
罹患数(2017年)	死亡数(2019年)
男性:4位 女性:3位	男性:1位 女性:2位

となっており、日本人が比較的なりやすく亡くなる方の多いがんの1つだと言えます。

そこで今回は肺がん健診について簡単にご説明させていただきます。

胸部X線撮影(レントゲン) 胸部に入射したX線の透過しやすさを画像にしたものです。肺の多くは空気であり、透過しやすいので画像上黒く写りますが、その中にがんがあると透過しにくいので白く写ります。

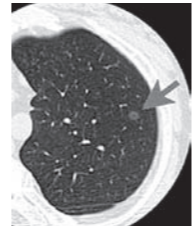
多くの方が経験する検査であり、簡便であるということと被曝が少ないことが利点になります。一方で、1方向からの情報しか得られないことで肋骨や心臓に重なった病変が見つづらいうことや、小さいものや周りとの白黒のコントラストがつかないものは見つけにくいというのが欠点です。



喀痰検査 肺がんがある場合、痰の中にがん細胞が含まれる可能性があるため、痰を調べてがん細胞を検出します。特殊な保存液の入った容器に3日分の痰をためて提出していただく簡単な検査です。唾液が多いなど痰の取り方が精度に影響を及ぼす、痰の中にがん細胞が含まれない可能性があるということが欠点になります。 ※熊谷市がん検診で喀痰指数(たばこ1日の本数×年数)が600を超える方が対象になります。

低線量肺がんCT検査 寝た状態で体の周りを機械が回りながら撮影します。得られた情報をコンピューターで解析するので解像度の高い断面像が得られます。

小さな炎症なども含めて検査をする通常の胸部CTとは違い、がんを見つけることに特化した検査であり、必要最低限の被曝となるように放射線の量を調整しています。360°の情報が得られるため、胸部X線検査の欠点であった肋骨や心臓に重なった病変を見つけることができます。また、解像度も良くなるので小さな病変も見つけることができるのが利点になります。欠点は得られる情報が多い分、被ばく線量がレントゲンに比べ多くなることです。



※CT検査はオプション検査になります。
組合員価格 8,000円+消費税
未組合員価格 10,000円+消費税

肺がんの死亡率が高い理由の一つに自覚症状が出た時点で全身に広がっているケースが多いことが挙げられます。早期発見のためにも毎年肺がん検診を受診することが重要です。(放射線科)

『3.11フクシマを忘れない!』学習交流会

7/12に医療生協さいたま本部主催の「3.11フクシマを忘れない!学習交流会」がオンラインで開催されました。当院では職員8名・組合員3名の合計11名が参加しました。講師は小出裕章さん(原子力工学)を招き、「原子力の真の姿とフクシマ事故」と題して原子力発電の問題(「100万キロワットの発電を得る



のに200万キロワットの熱を海に捨てる非効率」や「原発の発電単価が一番高い」(経済産業省報告)や、福島原発事故の被害の甚大さ(「広島原発と比較すると、およそ168発分の放射線が放出された」「人間も自然も放射能を浄化する術をもたない」)を改めて学ぶことができました。参加者からの感想では「原発は始められても終わらせることがとても困難で使ってはいけないエネルギー」「なぜリスクを背負ってまで原子力発電をやめないのか不思議で仕方がない」「『除染』は無理で『移染』が正しいというのがショック!永久に終わりが見えない」等、小出先生が原子力発電は一刻も早くやめるべきという訴えに参加者一同が激しく同意するのでした。(生協まちづくり委員会:松本 浩一)

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 外出訓練

熊谷生協病院では、「生協10の基本ケア」を推奨しています。生協10の基本ケアでは日常生活行為そのものをリハビリと捉え、利用者様と介護職員がトイレ、食卓、浴室などの日々介助の中で、在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上を目指します。

10の基本ケアの1つに、「町内にお出かけをする」という項目があり、くまここでは外出訓練を行っています。先日はスーパーへの外出訓練に行きました。利用者様から、「いつ出かけることができるのかしら」と熱望もされての2回目の外出です。近隣に新しくできたスーパーへの外出だったのですが、利用者様からは「この辺も変わったのね」、「新しいスーパーに行けるなんて楽しみ」と

生協10の基本ケアとは…利用者の尊厳を護るため、基本となる介護の考え方と支援の方法を1~10まで順番に整理した物です。

の声も聞かれていました。10のケアでは、町内へのお出かけが社会性を取り戻すポイントにもなると考えられており、ノーマライゼーション(※)の実現にもなります。



何か知りたいことや見学のご希望などがありましたら、通所リハビリテーションくまここまでいつでもご連絡ください。

(※)障害をもつ者ともたない者とが平等に生活する社会を実現させる考えかた
(通所リハビリテーションくまここ:坂本 由美子)

くまのまち 組合員活動ニュース

第1回クリーンウォーキング開催

6月24日に病院周辺を2時間程度、ゴミを拾いながら歩くクリーンウォーキングを行いました。梅雨空模様でしたが、雨も上がり天気に恵まれました。小多機くまここ利用者さんや組合員さん、そして職員が参加しました。途中、吸殻や空き缶、ペットボトル、傘などが落ちていました。「楽しかった」、「また参加したい」、「場所によってはゴミが多くあるね」と感想がありました。SDGsの視点で、これからも活動を続けていければと考えています。次回は9月頃を予定しています。



~こんなにゴミを拾いました~

くらしサポーター紹介 今回は活躍中の深谷市在住Yさんのお話を伺いました。

- ◎くらしサポーターを始めたきっかけは? →「深谷生協訪問看護ステーションの看護師に誘われたからです。」
- ◎サポート内容は? →「利用者の奥様が入院中の一週間、夕食用の弁当を購入して届ける事です。」
- ◎サポートしてみて感じたことは? →「弁当の内容を決める事、金銭のやり取りの際に必要なお釣りを用意する事が大変でした。達成感を感じたり、利用者の方との信頼関係を築けたと感じられたことが嬉しかったです。またサポーターとして活動したいです。」

くらしサポーター募集しています



(まちづくりネットワーク推進課)

twitter はじめました

地域総合サポートセンターから医療生協のけんこうづくり、まちづくり、くらしすけあいなどの情報をお伝えする公式アカウントです。身近に感じられる、ちょっと役に立つ情報を発信していきます。リプライへのお返事はこちらからは致しかねますのでご了承ください。



「熊谷生協病院地域総合サポートセンターくまのまち」です。ぜひフォローしてください。

熊谷生協 ケアセンター だより

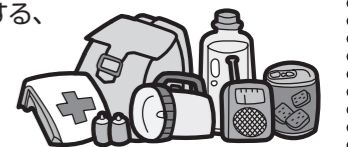
介護のご相談窓口
電話 048-524-0030

災害対策委員会の設置について

近年、全国各地で自然災害の発生と、災害による被害は増加傾向にあり、災害への備えや対策が重要な課題となっています。当ケアセンターでも、私たちに出来る災害対策を考えるため、今年度から新しく災害対策委員会を設けました。

まず第一歩として、非常用持ち出し袋の見直しを行っています。非常用持ち出し袋とは、災害等の非常時に持ち出すべきものをつめたリュックなどです。委員会スタッフが持ち出し品の一般的な例や訪問看護ステーションの例等を調べ、参考にしながら持ち出し品のチェックリストを作成しています。チェックリストが完成したら、職員にも周知、確認して持ち出し品の内容を決定し、非常時に備えたいと考えています。

今後については、委員会スタッフが生協病院の避難訓練に参加する、ケアセンター職員に対して災害対策に関する知見や情報を提示して意識を高める、いずれは利用者様にも災害対策をアドバイス出来るようになるよう知識を深める等を検討しています。



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内】
〒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