

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います。お待ちしております。

日程	時間	担当者
12月10日(金)	13時~	深谷駅前法律事務所

- ◆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・佐藤)
- ※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。



感染学習会を定期的に開催しています

冬に流行する感染症の1つである「ノロウイルス」。感染した人の排泄物には1gあたり100万~10億個のウイルスがいるとされており、感染した人はもちろん、汚染物や様々な「物」を介した感染に注意が必要です。

今回の学習会では、おかゆ状のご飯を嘔吐物に見立て、処理の仕方を実際に体験してもらいました。少人数のグループとなるよう配慮しながら学習会を行い、3日間でのべ111人の職員が参加しました。

様々な感染症を想定しながら、いざというときに職員が対応できるよう定期的に開催していきたいと思っております。



12月 外来診療のご案内 電話(総合案内) 048-524-3841

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。

急患外来受診の患者様は、必ず事前にご連絡いただきますようお願い申し上げます。

受付時間	月	火	水	木	金	土	
内 科	午前(8:15~11:30)	宮岡 須田	鶯塚 青木 田中	鶯塚 遠井	宮岡 鶯塚 岡本 杵淵 奥山	古市 田中	担当医 新井 てんかん外来 (第4)
	午後(14:00~16:00) ※第2、3水曜日は 14時00分~15時00分	須田	(急患外来) (発熱外来)	(急患外来) (発熱外来)	杵淵 (発熱外来)	(発熱外来)	
専門 外来	午後(13:30~16:00)	鶯塚 頭痛・めまい 外来	新井 てんかん外来 (第4)	鶯塚 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
	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) 3歳児健診 (予約制)	
胃カ メラ	午前		○	○	○	○	

※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。

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。

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

年末年始の診療について

年末の外来診療は12月29日(水)午前が最終となります。

また、年始は2022年1月4日(火)からの診療となります。

次年もどうぞよろしく

お願い申し上げます。

熊谷生協病院院長:小堀 勝充

2021年、笑顔ではじまる健康づくり.....

ほほえみ

第345号

12
月号

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

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

スナップ! 寝たきり! 認知症・「もの忘れ外来」について

~いつまでも元気で、寝たきりにならないように健康寿命を延ばしましょう~

..... 65歳以上の人が、ほぼ寝たきりに陥ってしまう原因は

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1位 脳卒中.....33.8% | 4位 パーキンソン病.....7.7% |
| 2位 認知症.....18.7% | 5位 転倒・骨折.....7.5% |
| 3位 高齢による衰弱・老衰...15.0% | |



もの忘れ外来
医師
鶯塚 明能

となっています。1位の脳卒中の予防には生活習慣病の予防が大切です。定期的な受診や健康診断を行い、異常があれば2次健診を必ず受けて下さい。また、それ以外には2位の認知症、4位のパーキンソン病、5位の転倒・骨折疾患が寝たきりの原因の多くを占めます。歩くことがうまくできないと、骨折や転倒につながる可能性が非常に高くなります。

すなわち、認知症と歩行障害を治療していくことが、寝たきりにならないためには大変重要になります。当院では、もの忘れ・小刻み歩行障害外来として、認知症と歩行障害に焦点を当てて診療を行っています。

そこで今回は、認知症・もの忘れについて説明します。

「もの忘れ外来」(毎週水曜日 14時から)

日本は世界一の長寿社会で、65歳以上の約15%が認知症であり、予備軍をいれた認知症は約800万人といわれています。今や誰がなってもおかしくない最も身近な疾患です。認知症は加齢による「もの忘れ」とは

もの忘れと認知症の違い

	もの忘れ	認知症
原因	加齢によるもの	脳の病気
進行性	すぐに進行しない	進行する
物忘れの自覚	自覚している	自覚していない
記憶力	低下	記憶力とともに時間感覚や判断能力も低下
体験	体験したことの一部を忘れる	体験した事自体を忘れる
日常生活の支障	特に支障ない	支障が出る
ほかの精神症状	ほかの精神症状を伴わない	ほかの精神症状を伴うことが多い

異なり、歴とした病気です(左表参照)。

その人らしく活躍ができる生活が送れるように、当院の「もの忘れ外来」を受診し、早期診断と治療を受けることをお勧めします。

2面につづきます

1面のつづき

以下のような症状が見られる場合には、認知症の可能性もあるので、当院の「もの忘れ外来」受診をお勧めします。

もの忘れがひどい

- ・今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ・同じことを何度も言う
- ・しまい忘れ、置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- ・通帳、財布、衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ・料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- ・新しいことが覚えられない
- ・話のつじつまが合わない
- ・テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- ・約束の日時や場所を間違えるようになった
- ・慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ・些細なことで怒りっぽくなった
- ・周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- ・自分の失敗を人のせいにする
- ・このごろ様子がおかしいと周囲から言われた

不安感が強い

- ・一人になると怖がったり、寂しがったりする
- ・外出時、持ち物を何度も確かめる
- ・頭が変になったと本人が訴える

意欲がなくなる

- ・下着を変えず、身だしなみに無頓着になった
- ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ・ふさぎこんで、何をやるにもおっくうがり、嫌がる

認知症も他の病気同様、早期診断、早期治療が必要です。『もの忘れ外来』診察の流れ

- ① 診察前に問診票記入、長谷川式記憶力検査を行っていただきます。
- ② 神経学的診察、もの忘れに関する違う検査も随時行います。
- ③ 治る認知症性疾患の除外のため、頭部CT検査等行います。
また、認知症の原因に成りうる生活習慣病等があるかどうか血液検査も行います。
- ④ 認知症と診断された場合には、アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性等の鑑別を行います。
- ⑤ 鑑別がされれば、認知症の程度によって内服治療を開始します。介護保険が提出済みであれば、ケアマネジャーと切れ目のないサポートを致します。介護保険未提出であれば、至急提出していただきます。
- ⑥ 認知症と診断されれば、本人・家族の不安も多くなります。認知症を理解し、それらを少しでも解消するための様々なパンフレットがありますので、参考にしてください。



いつまでも住み慣れた地域で、馴染みの人間関係で安心して暮らしていけるように、当院のデイサービス、デイケア等のさまざまなサービスの利用もご検討ください。(もの忘れ外来 医師：鷲塚 明能)

総選挙に向けスタンディング行動をしました!

生協まちづくり委員会の主催で総選挙目前の10月29日(金)に医療従事者としての想いを載せたポスターを持って、病院前の交差点で『スタンディング行動(意思表示)』をしました。9部門17名+組合員理事1名が参加して、行き交う車やコンビニ買い物客の衆目を集めました。

コロナ禍が1年半以上続く中で私たち医療従事者は地域医療を守り、患者さんの命と生活を守るために私たちにできる事を一生懸命取り組んできました。新型コロナに罹患し、病院に受診できずに在宅死する現状を見聞きする度に「命が見捨てられる社会や政治を変えなければ!」という職員の



意識も高まっていました。また、選挙に行く意義を改めて学ぶ事もしてきました。

行き交う車から激励が飛んだりして、「やって良かったな!」とこの日の空のように清々しいスタンディング行動になりました!(生協まちづくり委員会:松本 浩一)

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

熊谷生協ケアセンターの10ケアの取り組みを紹介します!

職員の多い熊谷生協ケアセンターでは、全職員が生協10の基本ケアを楽しく覚えることができるようにと、各所に貼りだして意識する取り組みを行っています!



事務所内では右を向いても左を向いても10ケア



トイレ内では、黒塗りして10ケアクイズ!「トイレ時間が長くなっちゃう」と好評です。手洗いしながら、クイズの答えあわせ。



●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・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

くまのまち 組合員活動ニュース

熊谷生協病院 地域総合サポートセンター くまのまち



組合員活動再開しました

緊急事態宣言解除されたため、感染予防に引き続き留意しながら組合員活動を徐々に再開しています。まちづくりネットワーク推進課は、感染防止を行いながら「クリーンウォーク」、「twitter講座」などを少人数で行いました。

クリーンウォークでは秋晴れの中、病院周辺を約2時間ゴミを拾いながらゆっくりと歩きました。「たばこの吸い殻が多いね」「ゴミを拾いながら歩くのははじめて。晴れた日で気持ちがいいね」と声がありました。

また、twitter講座を初めて開催しました。2名の組合員さんが参加され、職員による手作り資料をもとに、スマホを片手にゆっくりと操作していました。操作に慣れてくると笑顔が見え、「今日聞いた事を娘に教えてやりたい」「ひとつ楽しいことを体験できました」とうれしそうに感想を述べて帰られました。

新型コロナウイルス感染防止に引き続き留意しながら事業所・地区・各支部で取り組みを再開していきます。



埼玉まるごとヘルスチャレンジ2021

抽選でプレゼントが当たる

埼玉ヘルスチャレンジに取り組んでいますでしょうか? 12月が取り組み期間最終月となりました。

取り組みはかんたんです。

- ①コースを選んで ②取り組んで
- ③記録して ④記録を提出

記録を提出した方から抽選でプレゼントが当たります。

「コロナ自粛で体力が低下した...」「健康にいいことはじめたいけど...」そんなみなさん、気軽に取り組んでみませんか?

お問い合わせ: 地域総合サポートセンター まちづくりネットワーク 推進課まで



チャレンジコースと取り組み例

コースを選び、具体的なチャレンジ内容を決めて取り組みましょう!

<p>1 いきいき快汗</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日30分以上、週2日以上運動する ●いつもより"+1000歩" ●筋力トレーニングに取り組む 	<p>2 バランスよく快食</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すこしお生活^{※1} ●主食・主菜・副菜をそろえる(1日2回以上) ●たんぱく質を意識してとる 	<p>3 お口の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ●よく噛んで食べる(1口30回) ●あいうべ体操(1日30セット)^{※2} ●しっかり歯みがき
<p>4 脳を活性化</p> <ul style="list-style-type: none"> ●新聞や本を音読する ●誰かと1日1回以上おしゃべり ●日記をつける ●折り紙や手芸をする 	<p>5 感染予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめな手洗い ●換気をする(1時間に2回) 	<p>6 わたしの健康法(自由に目標を立てる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●血圧を測る ●体重計にのる ●朝起きたらコップ1杯の水を飲む ●たくさん笑う など



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。