

西協同だより

2月号

埼玉西協同病院 〒359-0002 所沢市中富1865 Tel 0570-010-323
 ■ホームページ <http://nishikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>

発行責任者 吉野 肇



基本理念 “一人ひとりが大切にされる医療から、すこやかなまちづくりへ”

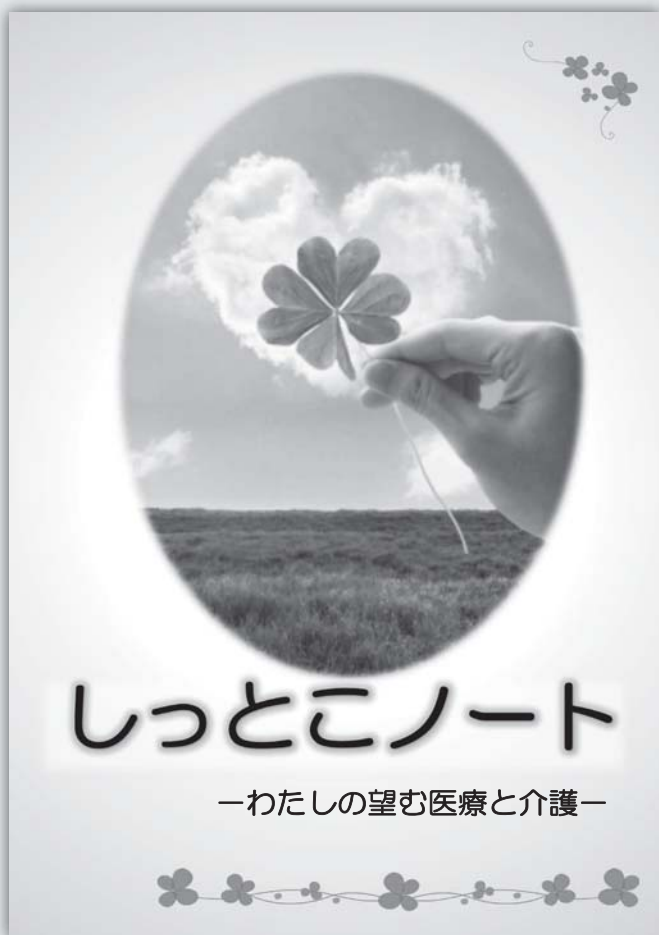
当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。お気軽にご相談ください。

知ってる？ 書いてる？ 話し合ってる？ あなたの「しっとこノート」

「しっとこノート」は、自分自身を「知り」そして信頼する人に「伝える」ために、自分に関するさまざまな情報をわかりやすくまとめておくためのノートです。

大切にしていることや望み、どのような医療や介護を受けたいかについて、自分の考えを書きおきましょう。そして、信頼する人と話し合ってみましょう。

あなたの「しっとこノート」は、もしもの時、信頼する人が自分の代わりに治療やケアについて難しい判断をする場合に重要な助けとなります。



わたしが病気や事故で意識や判断能力の回復が 見込めない状態になった時

口にし印を入れてください。 初回記入日 年 月 日
 変更日 年 月 日

1.もしも口から食べることができなくなったら

- ◆ 栄養のための医療行為は何もせず自然にまかせ

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------|
| 【初回】 | 【変更】 | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望する |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望しない |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | まだ決めていない わからない |

- ◆ 腕などへの血管から継続的に行う水分補給のための点滴

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------|
| 【初回】 | 【変更】 | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望する |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望しない |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | まだ決めていない わからない |

* 腕などからの点滴は、水分補給はできますが十分な栄養補給はできません。

- ◆ 首などの太い静脈から継続的に行う栄養補給のための点滴

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------|
| 【初回】 | 【変更】 | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望する |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望しない |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | まだ決めていない わからない |

* 長期の使用はできず、カテーテルを入れた場所から感染などを起こすことがあります。

- ◆ 鼻からチューブを入れて直接胃や腸に栄養剤を補給

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------|
| 【初回】 | 【変更】 | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望する |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 希望しない |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | まだ決めていない わからない |

* チューブによる不快感があります。本人が抜いてしまうこともあります。抜いてしまった場合は再度挿入することもあります。

「しっとこノート」は無料でお配りしています。ご希望の方は、病院受付にお声かけください。



毎日できる認知症予防！ 続けるには何がいい？

年を重ねるともの忘れが増えたり、認知機能が低下することがあります。
特に今年は、外に出かけたり人と話したりする機会が減っているため心配ですね。
認知症にならないために、なっても進行しにくくするために自宅でできる予防法をご紹介します。

1. 頭とからだを同時に使う

認知症予防に効果があるといわれているのは「適度な運動」と「脳の活性化」です。
このふたつを組み合わせることで、効果がさらに増します。たとえば、ラジオ体操をしながら「暗算」する、公園で散歩をしながら「ひとりしりとり」するなどです。

2. 十分な食事と睡眠をとる

睡眠不足で疲れていたり、栄養が偏っていたりすると脳は十分に機能しません。
毎日の睡眠時間と食事内容を記録し、自分で点検してみましょう。

3. 手指を使って知的な活動を

生け花、手芸、絵を描く、書道、そば打ち、写真撮影、パソコン作業など、頭を使いながら手指をうごかす活動を増やしましょう。この機会に思いきって新しいことにチャレンジし、趣味をひろげるのもいいですね。

今年度の健診はお済みですか？

今年度の所沢市がん検診・特定健診・後期高齢者健診は
受診期限が2月末までに変更となっております!!

健康保険組合による健診も3月までが受診期限となっているコースが多数ございます。
受診券をお持ちの方は、受診期限をご確認の上、お早めにご予約ください。

すでに健診を受けられた方へ

今年度の健診はいかがでしたか？

健診は受けたら終わりではありません。検査値の意味を理解して、その結果を生活習慣の改善や治療につなげてこそ、健診を受けた意義があります。

◎ 検査数値の経年変化を見て、原因を自分なりに振り返る

毎年健診を受け、検査値の変化に注意を払うことは、病気の予防や早期発見に大変重要です。
特に生活習慣病は、長期にわたって自覚症状がほとんどなく、気づいたときにはかなり悪化していることが多いのです。健診結果はファイルに綴じるなどして保管し、経年の変化が見れるようにしておきましょう。

◎ 「早期発見、早期治療」のチャンス！

要精密検査、要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関へ受診しましょう。
当院の場合もお電話にて、健診の二次精密検査を予約することが出来ます。



「3・11 フクシマを忘れない 学習交流会」開催のお知らせ

日時：2021年3月10日（水）14：00～16：00

場所：埼玉西協同病院 新館3階会議室

※各会場をZoomでつないで行います。講師は
ふれあい会館（川口市）から配信します。

定員：20名（感染防止対策のため、定員を設けています）

講師：小出 裕章 氏

原子工学者。京都大学原子炉実験所（現・複合
原子力科学研究所）で41年助教を務め、原子力の
危険性を世に問う研究に取り組み、2015年定年
退職。現在は長野県在住

東京電力福島第一原子力発電所事故から10年
改めて原発の問題点と事故の被害について考えましょう！

フードバンクのお知らせ

埼玉西協同病院では組合員の皆さまから
頂いた食品・食材を生活に困窮している
方々へお分けする「フードバンク」の取
り組みを行っています。

ひとり親家庭、コロナ禍により職を失っ
たなど生活に不安のある方は埼玉西協同
病院までご相談下さい。食糧の支援だけ
ではなく、専門職による生活相談や健康
相談なども行っております。
ご相談の際には事前にご連絡をお願い致
します。

連絡先：埼玉西協同病院 地域連携課
茂木・山内
04-2942-6099
（直通 平日9～17時まで）

医療生協さいたま生活協同組合

西部地区主催

飯能の豊かな自然を楽しむ

奥むさし早春ウォーク

※雨天中止



開催日 2021年2月23日（火・祝日）

ウォーキング
コース

飯能駅～商店街を抜けて飯能河原
天覧山下中央公園 約1.5kmコース

集合場所

10時 西武池袋線「飯能駅」北口

持ってくる物

飲み物・マスク

途中の商店街、ゴールの
発酵食品のテーマパーク
OH!!!でお買い物
をお楽しみください



当日の飛び入り
参加も可能です。

※参加希望の方は下記までご連絡ください。

連絡先：埼玉西協同病院

山内善雄（地域連携課）

電話：070-2154-7354

主催：医療生協さいたま

推進員募集

組合員活動推進員募集

～地域デビューしませんか～

所沢市内で医療生協さいたまの組合
員活動の企画・運営のサポートをして
下さる方を募集中です。地域づくりに
あなたの力を貸してください。

【活動内容】

医療生協さいたまの組合員活動の
推進

【活動時間・期間】

月に50時間程度（目安）
期間は活動開始日～2021年6月
※1年ごとに更新

【活動費】

月額4万円（交通費、別途支給）

【募集人数】

1名（所沢市内にお住まいの方）

詳細についてのお問い合わせは
埼玉西協同病院 山内
04-2942-6099
までお願い致します。

緊急事態宣言の期間延長又は内容の変更に伴い、中止も検討しています。中止の際にはホームページでお知らせ致します。ホームページ又は電話にてご確認ください。

～2月～

診療のご案内

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----------------|------|-----------------------|-----------|-----|-------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 午 前 | 内科 | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | 三谷 | 吉野 | 輪番 当勤 医師 |
| | 内科 | 酒井康 | ★松村綾 | 木村 | 武井 | 川島 | 滝澤 |
| | 内科 | ★喜多村 (糖尿病 専門外来) | ★杉田 | 吉野 | ★大木 | 武石 | 奇数週 松村 偶数週 坂東 |
| | 内科 | 開原 | | 黒田 | 工藤 (糖尿病 専門外来) | 福庭 | |
| | 眼科 | 酒井 | | | 佐藤 | | |
| | 外科 | | | | | 井合 | |
| | 歯科 | 荒木 ★青柳 | 荒木 ★青柳 | 荒木 | 奇数週 荒木 偶数週 ★大関 | ★大関 偶数週 荒木 奇数週 ★大関 | 担当医 |
| | 歯科往診 | ★大関 | | | ★大関 ★青柳 | ★大関 | |
| | 皮膚科 | | | | 吉澤学 | | |
| | 胃カメラ | 高 | | 水村 | 大城戸 | | 第1,3 大城戸 福嶋 |
| 栄養相談 (管理栄養士) | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | 吉田 | |
| 土曜 常勤輪番 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | | |
| | | 福庭 | 佐藤 | 福庭 | 佐藤 | | |

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|----------|-----------------|-----------------------|---------------------------|------------|---------------------|-------------------------|
| 午 後 | 内科 | 酒井康 | 三谷 | 担当医 | ★大木 | ★武石 |
| | 内科 | ★喜多村 (糖尿病 専門外来) | ★松村綾 | | 工藤 (糖尿病 専門外来) | |
| | 眼科 | 酒井 | | 手術 | | |
| | 往診 | 松村 | ★杉田 | 木村 | 武井 | 川島 |
| | 歯科 | ★大関 | | ★大関 ★青柳 | ★大関 | 奇数週 荒木 偶数週 ★大関 |
| | 歯科往診 | 荒木 ★青柳 | | 荒木 | 奇数週 荒木 | ★大関 偶数週 荒木 |
| | 整形外科 | 丸木 | | | 遠藤 | |
| | 看護外来 | | 12:00~13:30 保健師 看護師 | | | |
| | 大腸 カメラ | 高 | | 水村 | | 井合 |
| | 栄養相談 (管理栄養士) | 吉田 | | | 吉田 | 吉田 |
| 夜間 内科 | | 永島 | | | 吉野 川島 | |

急患の方はいつでも受付けています。来院の際は、お電話でご連絡ください。

★女性医師

在宅で療養する患者様への往診もおこなっています。

入院患者様への面会は全面禁止しております。

入院患者様への荷物の受け渡しは総合受付で行っています。

オンライン面会を希望されるかたは電話又は総合受付でご予約ください。

【医師体制の変更】

※1日(月) 人工関節外来 診療 桑沢医師

※もの忘れ外来初回は 木曜午後で診療を行っています。

患者さまにはご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

わからない時は、病院へお問い合わせください。

連絡便(虹の風号)時刻表



*時刻はすべて、それぞれのバス停を発車する時刻です。*土曜日は午前の便のみとなります。*日曜・祝日は運行しません。

| | | 土曜最終便 | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|--|
| 1号車 新所沢コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ) | | | | | | | | | | | | |
| 病院 発 | 正面玄関前 | 8:15 | 9:05 | 9:50 | 10:35 | 11:20 | 12:05 | 12:50 | 13:35 | 14:25 | 15:15 | |
| ネオポリス | 柳野公園前 | 8:30 | 9:15 | | | 11:30 | | | | | | |
| 並木通り団地 | 降車のみ | | | | | | | | 降車時お知らせください | 降車時お知らせください | 降車時お知らせください | |
| 郊外マンション | 管理事務所前 | 8:35 | 9:20 | 10:00 | 10:45 | 11:35 | 12:15 | 13:00 | 13:45 | 14:35 | 15:25 | |
| たつみそばや | 店舗駐車場No.41 | 8:40 | 9:25 | 10:10 | 10:55 | 11:40 | 12:25 | 13:10 | 13:50 | 14:40 | 15:30 | |
| 新所沢駅(東口) | やまとりにしだ場付近 | 8:50 | 9:35 | 10:20 | 11:05 | 11:50 | 12:35 | 13:20 | 14:00 | 14:50 | 15:40 | |
| 所沢北高校前 | 正門向スイミングクラブ 駐車場前 | 8:54 | 9:39 | | | 11:54 | | | | | | |
| ニュータウン | 飯能信用金庫付近 | 8:57 | 9:42 | | | 11:57 | | | | | | |
| 航空公園駅(東口) | 駅前ロータリー 展示飛行機前 | | | | | | | | 14:05 | 14:55 | | |
| こぶし団地(東) | | | | | | | | | 14:15 | 15:05 | | |
| 病院 着 | 正面玄関前 | 9:05 | 9:50 | 10:35 | 11:20 | 12:05 | 12:50 | 13:35 | 14:25 | 15:15 | 15:55 | |

| | | 土曜最終便 | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 2号車 航空公園コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ) | | | | | | | | | |
| 病院 発 | 正面玄関前 | 8:30 | 9:20 | 10:10 | 10:50 | 11:30 | 12:15 | 13:00 | |
| こぶし団地(東) | ミニコープこぶし店舗 自治会館前 | 8:40 | 9:30 | 10:20 | 11:00 | 11:40 | 12:25 | 13:10 | |
| こぶし団地(西) | マルイ美容室前 | 8:43 | 9:33 | 10:23 | 11:03 | 11:43 | 12:28 | 13:13 | |
| 航空公園駅(東口) | 駅前ロータリー 展示飛行機前 | 8:50 | 9:40 | 10:30 | 11:10 | 11:50 | 12:35 | 13:20 | |
| 所沢診療所 | | 9:00 | 9:50 | | | 12:00 | | | |
| 並木通り団地 | 西武バス停出口付近 | 9:10 | 10:00 | 10:40 | 11:20 | 12:10 | 12:45 | 13:30 | |
| 病院 着 | 正面玄関前 | 9:15 | 10:05 | 10:45 | 11:25 | 12:15 | 12:50 | 13:35 | |



写真は航空公園停車場

| | | 東所沢コース(月曜日～金曜日運行) | | |
|-----------------|---------------|-------------------|-------|-------|
| 病院発 | 正面玄関前 | 13:40 | 14:20 | 15:00 |
| ①こぶし団地(東) | 自治会館前 | 13:50 | 14:30 | 15:10 |
| ②安松中学校 | 校門前 | 13:55 | 14:35 | 15:15 |
| ③JR東所沢駅 | ロータリー内 新倉不動産前 | 14:00 | 14:40 | 15:20 |
| ④ところバス | 東所沢2丁目 | 14:02 | 14:42 | 15:22 |
| ⑤東所沢3丁目レクセルガーデン | 東所沢前 | 14:04 | 14:44 | 15:24 |
| ⑥中富南エステシティー | センタースクエア入口 | 14:11 | 14:51 | 15:31 |
| ⑦中富南エステシティー | 道傍公園 | 14:13 | 14:53 | 15:33 |
| 病院着 | 正面玄関 | 14:16 | 14:56 | 15:36 |

個別送迎(無料)行っています。午後の送迎も開始しました。受付にお申し込み下さい。



*①こぶし団地(東)に停車します。

*運行ルート上でしたら降車はどこでもできます。(道路交通法上、停車出来ない所もあります。)運転手にお伝えください。