

# 西協同だより

9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”

ありがとう70年 地域とともにこれからも

**Q：今年もインフルエンザワクチンを打ったほうがいいでしょうか？**

**A：**昨冬は例年よりインフルエンザにかかる方が大幅に減少しました。これは新型コロナウイルスの広がり、手洗い・うがい消毒といった対策を行ったためだといわれています。

インフルエンザワクチンは感染を完全には抑制できませんが、発病を抑えることはできます。

特に効果を発揮するのは「重症化の予防」とされています。

そのため、しっかりと予防接種を受け、発病を防止することが大切です。日本ワクチン学会では今冬の国民の感染症対策と医療体制の維持のため、今シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨するとのこと。

今年度はまだ所沢市からどのような計画で接種するかお知らせが来ていません。入手できるワクチンの数は昨年と同程度の見込みです。



**Q：肺炎球菌ワクチン、新型コロナワクチン、インフルエンザワクチンの投与の間隔は？**

**A：**新型コロナウイルスワクチン接種前後の2週間は、他のワクチンは接種できません。

肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンは不活化ワクチンのため接種期間の制限はありませんが、接種前にご相談ください。

# たべもの通信

## すこしお 簡単野菜の1品



### 和風ピクルス 材料4人分

(1人分) エネルギー約 20kcal 塩分 0.4g  
(材料) かぶ1個、きゅうり1本、人参1本  
(調味料) ゆかり小さじ1杯、砂糖大さじ1杯、  
塩小さじ 1/3 杯、酢 1/3 カップ、水 3/4 カップ

#### 作り方

- ①かぶはくし形、きゅうりと人参は 3 cmの長さの棒状に切る。
- ②小鍋に調味料を煮立て、火を消し①と混ぜる。

### 切り干し大根のはりはり漬け風 材料4人分

(1人分) エネルギー約 45kcal 塩分 0.3g  
(材料) 切り干し大根 50g、人参 20g  
(調味料) ボン酢大さじ 1 杯、ラー油小さじ 1/3 杯

#### 作り方

- ①切り干し大根は戻し、水気を絞る。人参はせん切りにする。
- ②ボールに①を入れて調味料と混ぜる。

### お詫びと訂正

2021年7月号の記事に「野菜には『ムチン（ねばねばの本体）』が含まれています」と表記しておりましたが、調べ直したところ現在の科学的知見によると「ムチン」は動物界だけに存在し、植物には見い出されていないことがわかりました。つきましては記述に誤りがあったことをお詫び申し上げますとともに、次のように訂正いたします。「オクラ、モロヘイヤ、つるむらさきは「食物繊維」を含み、腸の環境を整え免疫力アップにつながります。」

# 看護のやさしい 知恵袋

**Q:** 糖尿病があると、どうして眼科に受診したほうがいいの？

**A:** 糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、血管の壁や神経にダメージを与えます。微細な毛細血管が張り巡らされている眼は、とくに合併症が出やすくなります。糖尿病性網膜症が起こっているかどうか、また起こっているとしたらどのレベルの網膜症か定期的に診る必要があります。網膜症とは大きく分けて三段階で進行していきます。

- ①単純糖尿病網膜症
- ②増殖前網膜症（異常な血管が出てくる前段階）
- ③増殖網膜症（異常な血管が破れ出血したり網膜剥離となる重症段階）

糖尿病網膜症から血管新生緑内障という恐ろしい合併症が起こることも！  
→新生血管は出血しやすいだけでなく、目の中を循環する水の出入り口を塞いで眼圧を上げ、緑内障の状態となります。糖尿病をお持ちの方は、ぜひ眼科へ定期的に受診しましょう！

外来看護師 佐野真由美

## 部門紹介

# 『薬剤科』

『わたしたちは、安全な薬を安心・納得して使える社会を作るために働きます』

を理念として、日々業務に取り組んでいます。薬剤師の専門性を活かしたチーム医療の中での役割を果たせるように取り組んでいます。入院中には薬の評価をし、適切な薬剤の使用、院外調剤薬局の薬剤師と連携し、退院後の薬の申し送り、自宅で薬の内服がしやすいよう力を入れています。

何かお薬に関してわからないこと、不安なことがあったらお声がけください。



# 支部紹介

## 松井支部

支部長・八木多美代

松井支部はこぶし町、下新井、若松町、北原町、東新井町、牛沼と広範囲の地域で2,020名の組合員さんのご協力を得ながら『いつまでも元気で安心して住み続けられるまちづくり』を常に念頭に置いて、人と人とのふれあいを大切に活動を進めています。

念願だった支部活動拠点『安心ルーム・杏』もオープンして8年目。このたまり場のキャッチフレーズは、「そこに行けば仲間がいる」「元気が出て笑顔になれる」です。100歳体操、健康マーじゃん、DVD上映会、ミニ学習会、趣味の会、おしゃべり会、各種会議と利用が広がり、中でも毎月第3土曜日に老健さんための看護師さんを招いての『健康相談の日』は介護の悩み、自身の心配事をさらけ出せる安心の場となっています。コロナ感染拡大の前は「ランチ会」が好評でした。

いつでも立ち寄れる安心の場として、ますます地域に根差したものにしていきたいと思っています。

## 所沢市くらしサポーター 大募集中！

「くらしサポーター」は日常のちょっとした困りごとを組合員同士で助け合う、医療生協さいたまの有償ボランティア制度です。地域で困っている方の手助けをしてくれるサポーターさんを募集しています。自分ができることを活かして誰かの手助けをしてみませんか？皆さまのご登録をお待ちしています。

### <活動内容>

話し相手・見守り・掃除、洗濯、調理などの家事援助、通院の付き添い など

※サポーターの方ができる、ちょっとしたお手伝いの範囲です

サポート終了後、依頼者から活動費を受け取ります。

60分 700円

(60分以降については30分ごとに350円)

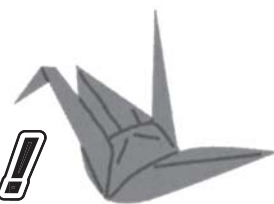
交通費がかかる場合は実費を依頼者から受け取ります。

くらしサポーターについてのお問い合わせ、サポーター登録

埼玉西協同病院 地域連携課 山内・茂木  
☎04-2942-6099

## 2021.8.6 原水禁世界大会

### オンライン視聴会に参加しました！



原水爆禁止世界大会に参加させていただいて、オープニング映像の「草の根の声が世界を変えた」とあるように核兵器根絶を願う私たち国民の行動が平和への第一歩となったことに感銘を受けました。また、日本だけでなく世界各国からたくさんの応援やメッセージが届いており、世界中から注目されている内容であることを強く感じました。

参加を経て平和に対して取り組みや思いが以前に比べてとても身近のここのように感じ、自分でも何かできることはないか考えるきっかけとなりました。今回は視聴会場に参加させていただきましたが、機会があれば是非現地に行き、自分の目で見て体感したいです。 リハビリ科 蓮見雄太

今回原水爆禁止世界大会に参加させていただき、普段とは異なる視点から核兵器廃絶に関して学ぶことができました。特に環境問題に関しては想像以上に海の珊瑚に影響があることを知り、衝撃を受けました。

また、核兵器禁止条約の発効や黒い雨訴訟など、ひとりひとりの声が力となる署名活動の影響力を改めて実感しました。

今回はオンラインでの開催ということもあり、ZOOMのチャット欄でも盛んに意見交換が行われていた点も印象的でした。 医事課 矢嶋真理奈

～9月～

# 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土	
午	内科	佐藤	佐藤	佐藤	大澤	吉野	輪番常勤医師
	内科	青木	★松村綾	木村	山本	川島	滝澤
	内科	関口	岡田	吉野	★十束	笠巻	寄教週松村媛葉
	内科			渋谷	工藤 (糖尿病専門外来)	福庭	
	眼科	平出	播本		佐藤		
	外科					井合	
	歯科	荒木	★大関	荒木	第1-3 荒木 第2-5 ★大関	第1-3 大関 第2-4 荒木	第1-3 荒木 第2-4 ★大関
	歯科往診	★大関			第1-3 ★大関 第2-5 荒木	第1-3 荒木 第2-4 ★大関	
	皮膚科				吉澤学		
	整形外科						第1.3.5 遠藤
前	胃カメラ	高		水村	大城戸	第1-3 大城戸 第2 福嶋	
	栄養相談 (管理栄養士)	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
	土曜常勤輪番		4日 福庭	11日 佐藤	18日 福庭	25日 佐藤	

	月	火	水	木	金	
午	内科	青木	関口	渋谷	★十束	笠巻
	内科				工藤 (糖尿病専門外来)	
	内科				野田	
	眼科	平出		手術		
	往診	山本	岡田	木村	大澤	川島
	歯科	★大関 第4なし		★大関	第1-3 ★大関 第2-5 荒木	第3 荒木 第2-4 ★大関
	歯科往診	荒木		荒木	第1-3 荒木 第2-5 ★大関	担当医
	整形外科					★丸木
	看護外来		12:00~13:30 保健師 看護師			
	大腸カメラ	高		水村		井合
後	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

★女性医師

来院の際は、お電話でご連絡ください。  
 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事前に電話でご予約ください。

予約専用電話 0570-010-323  
 月～金 午前8時30分～午後5時まで  
 土曜日 午前8時30分～午後1時まで

午前受付 8:00～11:30(月)～(土) 診療開始 8:30  
 午後受付 13:00～16:00(月)～(金) 診療開始 14:00  
 夜間受付 17:00～19:30(火)・(金) 診療開始 18:00

## 【医師体制の変更】

- ※22日(水) 渋谷医師:休診
- ※27日(月) 関口医師:休診

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。

# 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。

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)		土曜最終便									
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

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)		土曜最終便									
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。