

西協同だより

1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



シンビジウム
花言葉
「飾らない心」
「素朴」
「誠実な愛情」

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

謹賀新年



地域とともに安心のまちづくりをすすめる一年に！

埼玉西協同病院 院長 吉野 肇

新型コロナウイルス感染症は、私たちの健康や暮らし、病院の経営にも大きな影響を及ぼしています。いまだ先の見えない状況ではありますが、地域の組合員の皆さんから寄せられる温かい言葉やたくさんのお出金は、職員の大きな支えと励みになりました。本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

今年も感染予防対策はゆるめることなく、ひきつづき地域の医療と暮らしを支える病院として貢献してまいります。また、医療生協のたすけあい活動を通じて地域のつながりを深め、多くの連携機関や組合員の皆さんと一緒に安心のまちづくりをすすめてまいりましょう。



ご家族の面会ができるようになりました

新型コロナウイルス感染症の拡大が抑えられているため、地域包括ケア病棟に入院中の患者様のご家族に限り、対面での面会ができるようになりました。

面会は完全予約制です。詳しくは病院受付が電話でお問い合わせください。

看護のやさしい 知恵袋

Q：風邪をひきやすいのですが、何か気をつけることはありますか

A：風邪の原因は、ほとんどがウイルスで特效薬がないため、日ごろからの予防と免疫力を上げてかからないようにする事が重要です。

そのためには体の代謝や、体温を上げてウイルスに負けない体を作ることが大事です。バランスのよい食事と質のよい睡眠をとり、40度位のお風呂につかるのもよいでしょう。体温が1℃下がると免疫力が30%低下すると言われるので血流を良くするためにも適度に歩いたり体を動かして筋力をつけましょう。暖かい飲物を飲んで水分を補給し鼻や喉の乾燥を防いで室内の湿度も50～60%に保つようにしましょう。

外出時は暖かい服装で首、手首、足首を冷やさない。人混みは避ける。マスク、うがい手洗いは効果的です。朝のお味噌汁や根菜、朝食前（起きがけ）の歯磨きもお勧めです。笑顔も免疫細胞を活性化すると言われるのでストレスはためず、良く笑って元気に冬を過ごせると良いですね。

たべもの通信



缶詰さんまの卵とじ丼



1人分 エネルギー 510kcal 食塩 1.8g

さんまかば焼き 1/2缶(50g) 切り干し大根(乾)10g
人参10g 小松菜30g ねぎ20g 卵1個 だし1/2カップ

① 醤油 5g
酒 5g 粉山椒 適宜 ご飯 150g
みりん 5g

【切り方】

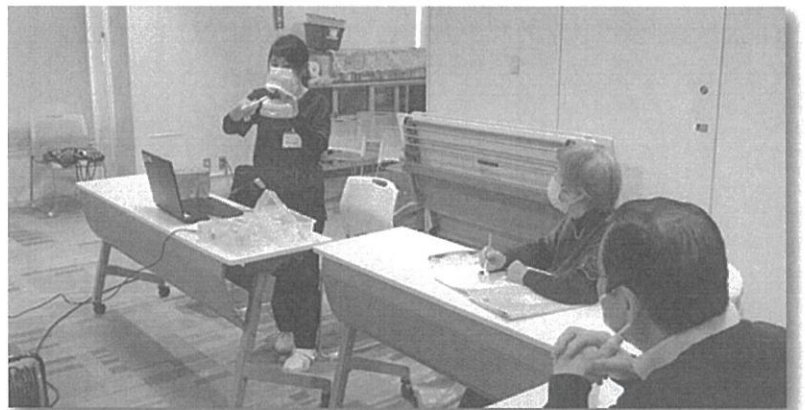
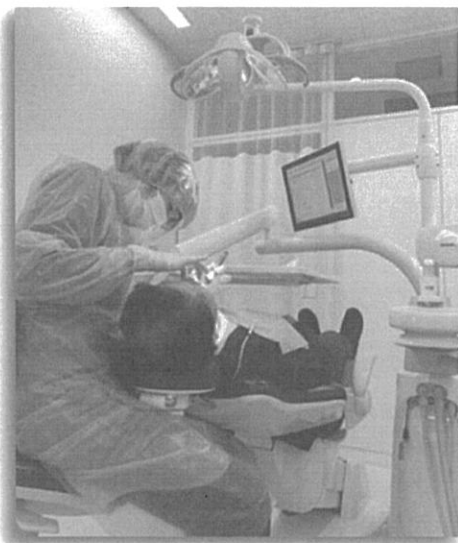
1. 切り干し大根は水に10分漬けて戻し、ザク切りにする
2. 人参は千切りにする
3. 小松菜は3cmの長さに切る
4. ねぎは斜め薄切りにする。

【作り方】

1. 鍋にAの調味料を煮立て、切り干し大根と人参を入れてふたをし、7～8分煮る
2. ねぎ、小松菜を入れて更に5分煮て、さんまのかば焼きを缶汁ごと加えて、サツと煮る。
3. 溶き卵を回し入れ、半熟状になるまで火を通す。
丼にご飯を盛った上へのせ、お好みで粉山椒をふる。

部 門 紹 介

「 歯 科 」



「口からの健康づくり」を普及し「口から食べる」にこだわり、「食べることは生きること」を実感できる歯科をめざして2019年4月に院内に開設しました。

外来は町の歯科医院と同じように、どなたでもご予約いただけます。入院した際に口腔内のチェックを受け、入院中に歯科治療を受けることもできます。通院が難しくなったり施設へ入所された場合でも訪問診療に伺います。「口の大切さ」や「口と全身の関わり」などをテーマに、地域組合員向けの学習会も行います。食べることや飲み込み機能の不安など、なんでもお気軽にご相談ください。

飯能ウォーク報告

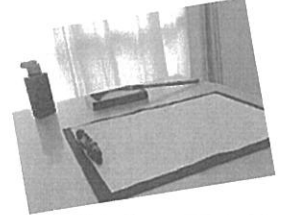
11月23日(火)爽やかな風吹く秋晴れの中、西部地区ウォークイベント「奥むさし秋麗ウォーク」を開催しました。飯能商店街を抜け、飯能河原から紅葉や景色を楽しみながら、ゴールの中央公園までを歩きました。ゴール後、まだウォーキングを楽しみたい方は天覧山まで足を延ばしました。

コロナ禍により一度は延期となりましたが、当日は73名の参加があり、各人が感染対策を十分にしながら、秋のウォーキングを楽しみました。



中新井 書道教室

毎月
第一火曜日
開催中!



生徒募集!

習い事に

子どもさんの習い事に
いかがでしょうか?
※消毒・換気の徹底、
一人ひとりのスペース
を十分に取っています。

趣味に

書道を嗜まれている方
共通の趣味を持った
仲間同士で集まりませ
んか?

気軽に

道具の無い方には、
貸し出しをしています。
墨・半紙代(100円)で
気軽にご参加ください。

医療生協さいたま
中新井第二支部

(開催時間) 毎月第1火曜日 14:00~
(開催場所) 中新井自治会館
(住所) 〒359-0041 所沢市中新井442-2
(連絡先) 山内 070-2154-7354

带状疱疹を予防するには?

带状疱疹(たいじょうほうしん)は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、ピリピリ、チクチクした痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。症状の多くは上半身に現れますが、顔面や目の周りにも現れることがあります。皮膚症状が治まった後も带状疱疹後神経痛に移行し、痛みが続くことがあります。

带状疱疹は、多くの人が子どものときに感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内(神経節)に潜伏していて、疲労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して带状疱疹を発症します。また、糖尿病やがんなどの免疫力が低下する病気が原因になることもあります。特に50代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。

	水痘ワクチン(生ワクチン)	シングリックス(不活化ワクチン)
特徴	従来からあり、赤ちゃんにも使用するワクチンです。副作用が少ないため、当院ではこちらを推奨しています。	2020年1月に販売された新薬です。免疫抑制剤などを飲んでいてる方にお勧めです。
効果	発症予防 50%	発症予防 50歳以上 97% 70歳以上 90%
带状疱疹後神経痛	30% 軽減	88% 軽減
摂取回数	1回	2ヶ月間隔で2回
価格	8,000円	20,500円×2回=41,000円
主な副作用	50%:注射部位の発赤、かゆみ、腫れ、痛み 4%:発疹、だるさ	82%:注射部位の痛み、腫れ 66%:だるさ、悪心、嘔吐、下痢、頭痛、筋肉痛、発熱、めまい
効果持続期間	約5年	10年以上

参考:国立感染症研究所

带状疱疹にかからないためには、食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切です。

50歳以上の方は、ワクチン接種で予防することができます。带状疱疹ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。当院で取り扱っている2種類のワクチンの効果、回数、価格、副作用は以下のとおりです。接種を希望される方は医師とよくご相談ください。

友だち大募集! にしともLINE

(埼玉西協同病院 公式LINE)



イベントの開催やボランティア募集
健康情報などうれしい情報をお届けします!

▼友だち登録方法▼

QRコードを読み取って追加

(QRコード)

LINEアプリの「友だち追加」⇒「QRコード」
がらQRコードを撮影して登録してください。



ID検索から友達追加



LINEアプリの「友だち追加」⇒「ID/電話番号」
がら右のIDを入力しご登録してください。

<LINE ID>
@473inwdq

医療生協さいたま 問合せ:04-2942-6099 埼玉西協同病院 もてぎ・やまうち

なのはな保育室の クリスマス

病院のなかに職員の子どもを預かる「なのはな保育室」があります。

12月はサンタクロースに扮した子どもたちが、クリスマスプレゼントをもってやってきました。



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		木村	*十束	松村	滝澤
	内科	関口	岡田	吉野		笠巻	野村 松村 湯澤 坂巻
	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2-4 *大関	第1-3 *大関 第2-4 荒木 *大関	第2-4 荒木 第3-5 *大関
	歯科往診	*大関			第1-3 *大関 第2-4 荒木 *大関	第1-3 *大関 第2-4 荒木 *大関	第1-3 *大関 第2-4 荒木 *大関
	皮膚科				吉澤学		
	整形外科						第1.3.5 遠藤
前	胃カメラ	茂木		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	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	吉野	岡田	木村	大澤	川島
	歯科	*大関		*大関	第1-3 *大関 第2-4 荒木 *大関	第1-3 荒木 第2-4 *大関
	歯科往診	荒木		荒木	第1-3 荒木 第2-4 *大関	第1-3 *大関 第2-4 荒木 *大関
	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	茂木		水村		井合
夜間	栄養相談 (管理栄養士)	吉田			吉田	吉田
	内科		永島			吉野 担当医

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。
 一般病棟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。

【医師体制の変更】

- ※1月から毎週金曜日午前外来 松村次郎医師が担当いたします。
- ※1月から毎週月曜日内視鏡検査 茂木俊介医師が担当いたします。
- ※4日(火)眼科休診

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。

★女性医師

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M41	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)	やきとりにしだ場付近	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。