

西協同だより

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

5月号

30th

医療生協さいたま
地域とともに30年
ありがとう健康つながる笑顔

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。



むし菌とはむし菌が歯を食べてできたと思っている方が多いかと思われませんが、実際は、むし菌が口の中の炭水化物などに含まれる糖質を食べ、その際にだす酸によって歯のカルシウムが溶かされ歯がもろくなって穴があく病気となります。初期のうちは全く痛みがなく知らず知らずのうちに進行して重症化していることも少なくありません。初期のうちは簡単な詰め物で済むところ、重症化すると歯の神経をとったり、抜歯になってしまうこともよくあります。

むし菌をつくりやすい環境は

1. 一日一回以下の歯磨き（増えていくむし菌の数、餌を減らしていない）
2. 甘いものをよくとる（むし菌の餌となるものが多く取られている）
3. 歯医者に行っていない（初期のむし菌が見逃されている）



お米、麺類、パンなど、一見、甘いものに見えない主食の炭水化物のなかに糖類が含まれています。食べた後は歯磨きをして口のなかに餌となるものを残さず、初期のむし菌のうちに歯医者さんについてむし菌の予防に努めましょう。

むし菌の進行



むし菌が
歯についた汚れ
を食べます



むし菌が
酸をだし
歯を溶かします



むし菌が
さらに増え
歯の神経まで
痛みが出ます



看護のやさしい 知恵袋

暑い季節がやってきます！
コロナ禍でマスク着用が日常化しており熱中症への対策が心配になります。



熱中症は高温多湿な環境で体温の調節が出来なくなり体に熱がこもってしまい、めまいや筋肉の痙攣、意識障害などを起こします。気温や湿度が高い中でのマスク着用は心拍数や呼吸数が増え、熱が逃げにくく、熱中症のリスクが高まります。強い負荷のかかる作業や運動は避けて、屋外では周囲との距離を十分にとれる場所で、一時的にマスクを外すようにしましょう。喉の渇きも感じにくくなるため水分は喉が渇いてから飲むのでは遅く、こまめに補給しましょう。また、コロナ禍は冷房使用中でも窓を開けて換気を行う事が大切です。熱い空気が入り室温が上がるためエアコンの温度調整に注意しましょう。毎朝、又は同じ時間に体温を測定し、健康チェックをすると自分の平熱を知り、発熱や不調に早く気づく事ができます。外出自粛中の室内でも熱中症は起こるので気をつけましょう (^_^;)



たべもの通信

空豆とじゃがいもの ピーナツ和え

栄養価 (一人分)

エネルギー：237 kcal 食塩量：0.13g

(材料 4人分)

空豆 10 さや (350g)

じゃがいも 2個 (200g)

(和え衣)

白炒りごま 大さじ 3

ピーナツペースト (無糖) 大さじ 1

砂糖 大さじ 1

塩 少々

昆布出汁 大さじ 2~3



【作り方】

1. 空豆はさやから出し、ゆでてから薄皮をむく。じゃがいもは皮をむき、空豆の大きさの2cm×2cmのサイコロ切りにし茹でる。
2. 和え衣を作る。
胡麻を油が出るまですり、ピーナツペーストと砂糖、塩を加え混ぜる。
出し汁でのばす(マヨネーズくらいのかたさ)
3. 空豆とじゃがいもを和え衣で和える。

新入職員研修を開催しました

今年度6名の新入職員を迎えました(看護師5名、事務総合職1名)。コロナ禍ではありますが万全な感染対策の元、4/1に入職式、その後法人集合研修を4日間行い、法人理念・感染対策・医療安全等について学びました。4/7に事業所へ着任し、西部地域の事業所へ現地およびオンライン上で見学し各事業所の特色を学びました。看護師5名は病棟へ、事務総合職は外来受付で勤務しています。



なんでも相談室 ぷらっと 医療福祉相談室

たとえばこんなこと

- ◇みなさまに安心して療養生活を過ごして頂くために、病気やけがによって起こる様々な問題についてソーシャルワーカーがご相談に応じています。
- ◇当院をご利用されている方はもちろん、ご利用されていない方のご相談にも応じています。

- 医療費のことで相談したい。
 - 退院後の療養生活についての不安がある。
 - どんな病院や施設が利用できるか知りたい。
 - 医療・福祉・年金・保険（社会保障）の制度を活用したい。
 - 介護保険制度を知りたい、サービスを利用したい。
 - 生活のことで困っていることがある。
 - 家族・人間関係で心配なことがある。
 - 知人、地域の人のが気になる。
- など、お気軽にお声かけ下さい。

※相談は無料です、個人情報厳守いたします。



地域連携室 / 医療福祉相談室

ソーシャルワーカー 御法川 志穂(社会福祉士)
宮城 英恵(社会福祉士)
まちづくりコーディネーター 柴田 大介
原田 清一郎

22年度 事業所目標

「困ったときに頼りになり、その人らしい暮らしを支え、病気でなくても寄りたくなる病院づくりをすすめていきます」

- 本人が望む生き方を実現し、退院後も安心して在宅生活がおくれるよう支援します
- 全身管理で健康を維持し、元気に地域で活躍する人が増えるよう医療生協の活動を展開します
- 地域包括ケア機能を高め、住み慣れた家に帰れるよう医科・歯科・介護が連携します
- かかりつけ機能を高め、地域とつながるしくみづくりを強化します

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。自分ができるところ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 柴田・原田

☎04-2942-6099

～5月～

診療のご案内

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----------------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|------------------------------|
| 午前 | 内科 | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | 関口 | 吉野 | 輪番常勤医師 |
| | 内科 | 松本 | | 木村 | | 松村次郎 | 滝澤 |
| | 内科 | 関口 | 谷 | 吉野 | | 青木 | 寄教週 松村洋高 偶教週 坂東 |
| | 内科 | | | *中山 | 工藤 | 福庭 | |
| | 眼科 | 田口 | 播本 | | 佐藤 | | |
| | 外科 | | | | | 井合 | |
| | 歯科 | 荒木 *大嶋 | *大関 | 荒木 *大嶋 | 荒木 | 第2-3-4 荒木*大嶋 第3 *大関*大嶋 | 第1-3 荒木*大嶋 第2-4 *大関 |
| | 歯科往診 | *大関 | | | *大嶋 | *青柳 | |
| | 皮膚科 | | | | 吉澤 | | |
| | 整形外科 | | | | | | 第1,3,5 遠藤 |
| 胃カメラ | | | 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 | | 7日 福庭 | 14日 佐藤 | 21日 福庭 | 28日 佐藤 | | |

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-----------------|-------|------------|---------------------------|------------|-------------|-----------|
| 午後 | 内科 | 松本 | 関口 | *中山 | 白藤 | 青木 |
| | 内科 | | 谷 | | 工藤 | |
| | 内科 | | | | | |
| | 眼科 | 田口 | | 手術 | | |
| | 往診 | 吉野 | 白藤 | 木村 | 関口 | 松村次郎 |
| | 歯科 | *大関 *大嶋 | | *大関 *大嶋 | 荒木 | 荒木 *大嶋 |
| | 歯科往診 | 荒木 | *大嶋 | 荒木 | | *青柳 |
| | 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 | | | 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 松村(患) | |

★女性医師

来院の際は、事前に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。
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】

- ※14日(土) 坂東医師: 休診
- ※20日(金) 整形外科 丸木医師: 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。

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

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No41 | 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隣 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 |



写真は航空公園駐車場

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 | 正面玄関前 | 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。