

# 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 関口 由希公

## 9月号



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。

### 秋の健康づくり強化月間

## 健診オプション検査半額キャンペーン

### 対象検査：骨密度・頸動脈エコー

近年コロナ禍の影響で健診受診者の減少や健康管理の低下が危惧されております。原因としては外出制限によるストレスや運動不足・体力低下といわれています。そこで当院では今年度秋の健康づくり強化月間として下記の期間に健診オプション検査の半額キャンペーンを実施します。より多くの方々に検査を受けていただくことで、健康増進と病気の早期発見・早期治療につながることを期待します。今年度の健康診断は是非健診コースにプラスしてご予約ください。皆様のお申込みをお待ちしております。

期間： **9月1日(木)** ▶ **10月31日(月)**

#### 頸動脈エコーとは 検査時間 5～10分

頸動脈にできた血管壁の厚さや血栓やプラークの有無・血管の狭窄の度合をみることで動脈硬化を調べることができます。放っておくと脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。  
※普段から血圧が高い方におすすめです。

#### 骨密度検査とは 検査時間 5分～10分

前腕部のX線検査で骨の強さ（強度）を測ることで骨粗しょう症を調べることができます。40歳以上の方は定期的に検査することをおすすめします。  
※骨密度専用の結果票をお渡しします。

#### 検査料金（組合員）

骨密度検査



2,200⇒1,100円（税込）

頸動脈エコー検査



3,146円⇒1,573円（税込）

ご予約は下記 TEL までお願いします。または健診当日も検査できます。  
その場合は健診受付にお申し出ください。オプション検査のみの予約もできます。

☎**0570-010-323**

予約時間 8:30～16:30（月～金）

# たべもの通信

## オクラとろろなめこそば

栄養価（一人前）

エネルギー量：44 kcal 食塩：3.3g

### （材料 2 人分）

材料（1 人前）

そば（乾）・・・75g

オクラ・・・3 本

長芋・・・100g

なめこ・・・1/2 袋

温泉卵・・・1 個

白ごま・・・少々



A めんつゆ（ストレート）・・・90 ml

柚こしょう・・・少々



### 【作り方】

1. 長芋は皮をむいて、ポリ袋に入れて、すりこ木などでたたいてつぶす  
オクラは塩少々でもんで、熱湯でサッと茹でて小口切りにする  
なめこは熱湯でゆでて、ざるにあげる。
2. そばは袋の表示時間どおりにゆで、ざるに上げ、流水で洗い、水気を切る
3. 器に 2 を盛り、1 を彩りよくのせる。中央に温泉卵を落とし、白ごまを散らし、混ぜ合わせた A を回しかける。

# 看護のやさしい 知恵袋

最近よく聞く免疫力、免疫機能って・・・気になりますね

私達の体にはウイルスや細菌、微生物などの有害な物から体を守る免疫という防護システムが働く仕組みがあります。生まれつき備わっている自然免疫と一度



出会った病原体を記憶する獲得免疫に分かれますが、その有害物質を排除する機能がうまく働かなくなる原因に加齢、ストレス、生活習慣の乱れなどがあります。免疫力を上げて病気になりにくい体を作るには、特別な事ではないのですが、とても大切な事として ☆適度に体を動かす☆バランスのとれた食事と良質なタンパク質を摂る☆ぐっすり眠る☆よく笑う☆ストレスをためずにリラックスできる時間を作る☆体を温める。

そして早寝早起き!です

体温が低下すると免疫を担う細胞や酵素の働きが落ち、腸内の悪玉菌が増えると言われます。腸内環境を整える食物繊維や、納豆やヨーグルトなどの発酵食品、緑黄色野菜に多いビタミン A は免疫力を高めるので積極的に摂りましょう  
過度なダイエットや喫煙、多量の飲酒も免疫力を低下させる原因になります。皆で大切な心と体を守りましょう

# 原水爆禁止世界大会に参加しました!

【医事課 柿田歩香】

6月ウィーンにて開催されたウィーン締約国会議において、核兵器を用いた紛争解決の手段断絶は国際社会の重要課題であることが再度確認されました。この歴史的な年に、当院のピースメイトとして原水爆禁止世界大会に参加することができ、とてもうれしく思っております。昨今、国際情勢の大きな脅威となっているロシアによるウクライナ侵攻を踏まえた上で、これまでの安全保障理論として 21 世紀の国際社会で台頭している核抑止論再検討の必要性について理解を深め、また被爆者の方々から、被爆直後の広島の様子や被爆後の人生を伺う貴重な機会となりました。今回の大会を通して、国際情勢が大きく変化する今、第二次世界大戦の惨禍を繰り返さないためのひとりひとりの行動が改めて求められているのだと思いました。

【看護師 齊藤治樹】

今回現地広島への参加はできず残念でしたが、事前学習やオンラインでの被爆者や世界各国の方々の貴重な話を聞くことができ、今まで考えることがあまりなかった核兵器や戦争に対する意識が変わり学習の機会となりました。

昨今ロシアのウクライナ侵攻が起こっている世界では戦争や核兵器の使用がいつおきるかと不安ですが、今回の機会を通して一人一人が意識し学習、平和運動への参加を考えることが大切であると感じました。

# オレンジカフェ さんとめ再開

7月に約3年ぶりにオレンジカフェを再開することができました。

新型コロナウイルスまん延防止のため活動を休止していましたが、再開を希望される声日々届き感染対策をしっかりと取り再開致しました。

久しぶりとなる今回は「熱中症対策・トコロン QR」の二つの学習を冒頭30分程行いました!

感染防止のためマスクをしたままの談笑でしたが、それでも皆さま久しぶりの会にとっても喜ばれていました。今回はさんとめ(富岡包括)に実習に来ていた大学生も参加しました。

毎月第3水曜日に継続開催していく予定です。皆様のご参加お待ちしております。

次回8月17日(水) 14:30~16:30

「認知症のひとの気持ち 学習会」



医療生協さいたま合併30周年



ウォーク・ザ・ワールド in 埼玉

## チャリティーウォーク

私たち医療生協さいたまは2022年で合併30周年を迎えました。

そんな今年は県内各地で様々なイベントが行われます。その中で今回は県内18か所で行われるチャリティーウォークをご紹介します。

9月~11月の間各ブロックごとに主催し開催するチャリティーウォーク。西協同病院のある西部ブロック(所沢)は東所沢公園(サクラタウン隣)~航空公園駅までの約5kmを歩くコースです。参加受付時に大人300円~・小中学生100円~・未就学児無料で購入いただきその缶バッチ製作費を差し引いた分を国連WFPに寄付します。

日程は10月24日(月) 14:00~です!皆さまご参加お待ちしております。

右図は埼玉県西地域4つの選べるウォーキングコースです。

### 選べるコース

所沢 ~東川から航空公園~

10月24日(月) 集合14:00~16:00 解散

集合場所: 東所沢公園

申し込み: 原田 070-2154-7354

新座 ~平林寺めぐり~

11月25日(金) 集合9:30~12:00 解散

集合場所: 新座駅南口公園(平林寺入山料別途各自500円)

申し込み: 緒方 049-267-1107

入間 ~入間川から智光山~

11月23日(水) 集合10:00~12:00 解散

集合場所: 稲荷山公園

申し込み: 清水 070-2154-7355

川越~菓子屋横丁から氷川神社~

11月9日(水) 集合9:30~12:00 解散

集合場所: 本川越駅西口ひろば

定員: 30名

申し込み: 伊藤 049-267-1107



3 すべての人に  
健康と福祉を



## 外来看護 SDGs 目標3 すべての人に健康と福祉を。

看護師はSDGsに注意を払わなければならない理由があります。

ICN(国際看護協会)の看護の定義に「健康の増進、疾患の予防、及び身体的、精神的に健康でない、あらゆる年齢の人々の為にケアを包含する」とあります。看護師は健康を向上させる職業です。

看護師はSDGsについて学び、貢献していく必要があります。病気や貧困を抱え、不安な生活環境にある患者さんに看護師として持っている知識を活用し、人々が健康であるよう務めています。安全、安楽な医療、看護の提供だけでなく、一人一人の思いに寄り添い、その人らしさを尊重し、心身共に健康でいられるよう日々、サポートを行っています。どんな小さな不安も受け止めます。お気軽にお声かけください。

～9月～

# 診療のご案内

|        | 月               | 火         | 水          | 木         | 金         | 土         |                          |
|--------|-----------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|
| 午<br>前 | 内科              | 佐藤        | 佐藤         | 佐藤        | 関口        | 吉野        | 輪番<br>常勤<br>医師           |
|        | 内科              | 松本        | 谷          | 木村        | 工藤        | 松村次郎      | 滝澤                       |
|        | 内科              | 関口        |            | 吉野        |           | 青木        | 奇数週<br>松村洋高<br>偶数週<br>坂東 |
|        | 内科              |           |            | *中山       |           | 福庭        |                          |
|        | 眼科              | 田口        | 播本         |           | 佐藤        |           |                          |
|        | 外科              |           |            |           |           | 井合        |                          |
|        | 歯科              | 荒木<br>*大嶋 | *大関<br>*大嶋 | 荒木<br>*大嶋 | 荒木        | 荒木<br>*大嶋 | 第1,3<br>荒木<br>*大嶋        |
|        | 歯科往診            | *大関       |            |           |           | *青柳       |                          |
|        | 皮膚科             |           |            |           | 吉澤        |           |                          |
|        | 整形外科            |           |            |           |           |           | 第1,3,5<br>遠藤             |
|        | 胃カメラ            | 大久保       | 大久保        | 水村        | 大城戸       |           | 第1,3<br>大城戸<br>第2<br>福嶋  |
|        | 栄養相談<br>(管理栄養士) | 吉田        | 吉田         | 吉田        | 吉田        | 吉田        | 吉田                       |
| 土曜常勤輪番 |                 | 3日<br>福庭  | 10日<br>佐藤  | 17日<br>福庭 | 24日<br>佐藤 |           |                          |

|        | 月               | 火          | 水                         | 木         | 金         |           |
|--------|-----------------|------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 午<br>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<br>*大嶋 |                           | *大関       | 荒木<br>*大嶋 | 荒木<br>*大嶋 |
|        | 歯科往診            | 荒木         |                           | 荒木<br>*大嶋 |           | *青柳       |
|        | 整形外科            |            |                           |           |           | *丸木       |
|        | 看護外来            |            | 12:00~13:30<br>保健師<br>看護師 |           |           |           |
|        | 大腸<br>カメラ       | 大久保        | 大久保                       | 水村        |           | 井合        |
|        | 栄養相談<br>(管理栄養士) | 吉田         |                           |           | 吉田        | 吉田        |
|        | 夜間<br>内科        |            | 永島                        |           |           | 吉野        |

★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ご予約ください。

## 【医師体制の変更】

※9月金曜日夜間診 松村憲浩医師：休診

## 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

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<br>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<br>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<br>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<br>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。