



西協同だより

11月号

埼玉西協同病院 〒359-0002 所沢市中富1865 Tel 0570-010-323

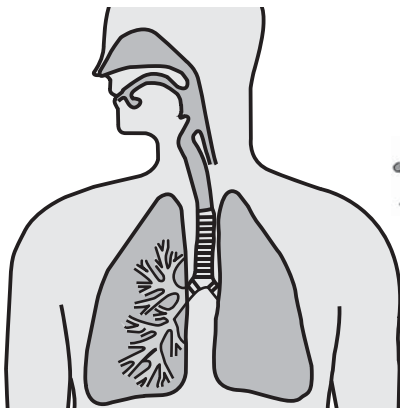
■ホームページ <http://nishikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>

発行責任者 関口 由希公

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。

嚥下障害と誤嚥性肺炎

高齢化社会で肺炎で亡くなる人数は増加しており、日本の死因第3位になっています。高齢者の肺炎の多くが『誤嚥性肺炎』が原因といわれています。そこで肺炎のきっかけとなりうる高齢者の嚥下障害や、誤嚥性肺炎について理解し、予防と口腔内の健康について理解しましょう。



誤嚥とは細菌を含んだ唾液や食べ物が気管に入ってしまうことをいいます。

誤嚥性肺炎の予防

①口腔内を清潔にする

口腔は肺の入り口です。口腔内に汚れが溜まったままでは細菌がどんどん繁殖します。

②誤嚥のリスクを減らす

- ・ 食事の工夫（とろみや食形態）
- ・ 胃液の逆流を防ぐ（食後はすぐ横にならず身体を一定時間は起こす）
- ・ 嚥下機能の維持・改善（舌を回す体操や頬や唇の体操）

埼玉西協同病院歯科では歯の掃除だけではなく、舌や発音、口の渇きなど口腔機能の検査が受けられます。

また、むせや飲み込みにくさを調べるために嚥下内視鏡検査も行っております。

気になる症状がある方は是非ご利用ください。



たべもの通信

切り干し大根の イタリアンサラダ

栄養価（一人前）

エネルギー量：103 kcal 食塩：1.5g

（材料2人分）

切り干し大根…乾燥30g

生ハム…20g

にんにくの薄切り…2枚



α { レモン果汁… 大さじ1/2
オリーブオイル… 小さじ1
塩… ミニスプーン2/3
こしょう… 少々

パセリのみじん切り… 大さじ1

粉チーズ… 小さじ2



【作り方】

1. 切り干し大根はもみ洗いし、たっぷりの水に浸けてもどし水気を絞る。食べやすい長さに切る。
2. 生ハムは食べやすく裂く。
3. にんにくはみじん切りにし、αと混ぜ合わせる。
4. 3に1を入れて混ぜ、パセリ、チーズ、2を加えてあえる。

看護のやさしい 知恵袋

だんだん寒くなって来ましたが、この時期になると血圧が上がる傾向にあり、血圧値が心配になりますね。冬は特に「ヒートショック」と言って血圧が温度の変化で急に変動して、心臓や血管の疾患が起きやすくなります。高齢者だけでなく、動脈硬化を引き起こす疾患のある方は特に注意が必要です。暖房で温まった室内から温度の低い部屋に移動したり屋外に出る時などは血圧が大きく上下して、心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離などの病気が起こり、突然死の原因にもなります。トイレやお風呂場での発生も多く、特に入浴時は脱衣場、風呂場を暖めてから入り（事前に浴槽の蓋を外しておく）、湯の温度は41℃以上にならないように設定し手や足など心臓から遠い場所にかけて湯をしてから洗うようにします。長湯はせず、湯には首まで浸からず胸のところまでにして心臓に負担がかからないようにしましょう。



入浴中は血管が弛緩して血圧が下がっており、のぼせ、不整脈、失神なども起こりやすいので湯船から出るときはゆっくりと立ち上がるようにします、そして入浴の前には水分をとるようにしましょう。入浴前には家族に声をかけておくなどすると安心です。

2022年度 インフルエンザワクチン接種

★内科で定期診察予約が入っている方とそれ以外の方で予約日のご案内が異なります

○内科で定期通院されている方

11月末までは定期診察時に接種できます

12月以降希望の方はお電話にてご予約ください

○内科定期通院以外の方 ※在庫がなくなり次第終了

毎週月・火・水・金の午後のお時間に予約お取りします

接種時間：15:30～16:00

○料金

所沢市内 65歳以上：自己負担 1,500円

所沢市外 65歳以上：各市町村によって自己負担額が異なります

★他市にお住まいの方で65歳以上の方は**各市町村の間診票を持参してください**

一般（16歳～64歳）：組合員 3,740円 未組合員 5,500円



○お電話予約受付中 在庫がなくなり次第終了

平日：8:30～17:00 土曜日：8:30～13:00

TEL：0570-010-323

中新井第2支部主催 「フレイル予防教室」

9月～10月に中新井第2支部主催でフレイル予防教室が行われ、会場を「中新井自治会館」「埼玉西協同病院」の2会場設け各会場4講座ごとに計8日間開催しました。

骨のお話しの際には医療生協さいたまの保健師による講義後に実際に骨密度測定を体験。参加された方たちはわかってはいるが出来ていなかったことなどを再認識し、どうすればフレイルになりずらくなるのかと様々な質問感想が寄せられ「とてもためになりました。」と帰って行かれました。

このような学習会は組合員の希望に沿って支部主催で開催可能です。もしこの四つの講座やこんな話聞いてみたい!というような要望があればお住いの地域の担当支部へお声かけ下さい。

講座内容	講師
食事で免疫アップ	管理栄養士
骨のお話～骨粗鬆症って?	保健師
お口の健康と全身疾患の関わり	歯科衛生士
身体を動かし脳トレ教室	理学療法士



医療生協さいたま生活協同組合 生協強化月間

生協強化月間とは、生活協同組合の根拠法となる「生協法」が施行された10月1日を記念して、全国の生協が活動を地域に広く知らせ、組合員を増やすための取り組みを行う期間のことをいいます。

医療生協は「私たちの病院が欲しい」「安心して暮らし続けたい」という思いをもった地域の人が出資して組合員になり、組合員が利用し、組合員が運営する組織です。

組合員が多くなれば、事業や設備を充実させることができます。現在当院がある県西地域内ではふじみ野市に「さんとめホーム」と類似する地域密着施設の建設に向け準備が進んでいます。建設には皆様の協力が不可欠です。ぜひ、組合員になって職員と一緒に地域のための病院・介護施設づくりのためご協力をお願いします。



3 すべての人に
健康と福祉を



検査科における SDGsの取り組みについて

「健康と福祉」というキーワードがありますが、健康でいるためには定期的に健康診断を受診することが大切かと思えます。当院では定期通院されている慢性疾患をお持ちの患者様対象に年に1回の「慢患検査」をお勧めしています。その他にも企業健診・組合員健診等も行っており、健康診断に力を入れています。

検査科は、採血・心電図・エコー等のさまざまな検査で患者様とお話する機会がありますが、「毎年ここで世話になっています」「以前健診で病気が見つかり助かりました」など実際のお声を聞いたときに、改めて健診の重要性を認識しています。

皆様も一年に一回は健康診断を受診しましょう。

～11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	谷	木村	工藤	松村次郎	滝澤
	内科	関口		吉野		青木	奇数週 松村次郎 偶数週 坂東
	内科			*中山		福庭	
	眼科	堀川	播本		佐藤		
	外科					井合	
	歯科	荒木 *大嶋	*大関 *大嶋	荒木 *大嶋	荒木	荒木 *大嶋	第1,3 荒木 *大嶋
	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	大久保	大久保	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		5日 福庭	12日 佐藤	19日 福庭	26日 佐藤		

	月	火	水	木	金	
午 後	内科	松本	関口	*中山	*富山	青木
	内科		谷		工藤	
	内科					
	眼科	堀川		手術		
	往診	吉野	*富山	木村	関口	松村次郎
	歯科	*大関 *大嶋		*大関	奇数週 大関 偶数週 荒木	荒木 *大嶋
	歯科往診	荒木	*大嶋	荒木 *大嶋		*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	大久保	大久保	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 松村憲浩	

★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】

- ※11日(金) 松村次郎医師: 休診
- ※18日(金) 松村憲浩医師: 夜間診: 休診
- ※10月より毎週月曜日眼科 堀川寛明医師が担当となりました。

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。