

2022年11月 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 健診 浅井	菊池 (所長)	大久保	菊池 (所長) 胃カメラ 笠巻 禁煙外来	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	午後休診	石津	菊池 (所長)	大久保	急患は ご相談ください 往診 笠巻	午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保	夜間休診	夜間休診

- 日曜日・祝祭日・第2土曜日は休診となります。
- ◆胃カメラ…金曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…11月29日(火) ◆栄養相談…水曜日午前
- ◆禁煙外来…金曜日 第3土曜日
- ※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

ご来院の予約は

048-752-6143

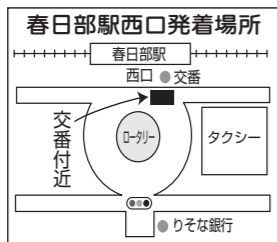
午前8:00~ お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

連絡便のご案内

診療所 ↔ 春日部駅西口(交番付近)の
連絡便をおこなっています。

時刻表	
診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
12:10	

※土・日・祝日以外毎日運行しております。ご利用ください。



にじのはこから!!

<おたより> 健診オプションのチラシ良い
ですね。組合員健診が入っていると良いと
思いました。

<お返事> 健診のチラシをご覧
いただきありがとうございます。チラシに掲載されている
オプション項目はすべて組合員
オプションです。しかし利用委員
会で話し合った結果、組合員健
診の基本健診の部分についても
周知が徹底していないので、積極的にチラシなどでお知ら
せすることになりました。ご指摘ありがとうございました。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

かすかべ生協診療所
健康診断オプション

- 頸動脈エコー 3,148円 電子予約
- 骨密度検査 2,200円
- 腹部エコー 3,300円 電子予約
- 血圧年齢検査 2,090円
- 胃カメラ 5,236円 電子予約
- 便潜血検査 1,700円
- 前立腺がん検査 2,200円

TEL: 048-760-6100
月～金 8:30～16:30

診療所日誌

11月のスケジュール

8(火) ●事業所利用委員会

休み ●社保委員長会議

29(火) ●保健委員長会議

12月10日(土) ●クリスマスコンサート

かすかべ生協 第298号 発行 医療生協さいたま かすかべ生協診療所 利用委員会
〒344-0065 春日部市谷原2-4-12 TEL048-752-6143
FAX 048-752-6173

診療所だより

11
月号

ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

水害訓練を行いました。

今回は職員13名が参加し、避難誘導・垂直避難の訓練を実施しました。

利根川の水位が氾濫水域を超え、春日部市洪水注意報が発令された想定で避難誘導・垂直避難の訓練を行いました。杖歩行の利用者様を介助しながら避難したり、車椅子に利用者様を乗せた状態で階段を使って3階まで移動する避難誘導を行いました。



水害の場合は、浸水などにより避難所へ避難するのが危険なときは、建物の高いところへ避難することが重要になります。この上の階への避難を垂直避難といいます。そのため避難方法や誘導の対応が地震や火災とは異なることに加え、必要な物品等も上への移動が必要となります。

車椅子の利用者様を上への階に運んだり、点滴などを持ったままの患者様を誘導するのは、階段が狭く下の階に避難するよりも大変であり、安全への配慮がより一層必要になると感じました。



また、避難誘導と並行して、診療所の安全確認も必要となります。ガスの元栓を閉めたりブレーカーも落とす必要があるため、どこに何があるのか位置などを改めて確認する機会にもなりました。

近年、地球温暖化による気候変動により、豪雨やそれに伴う水害が数多く発生しています。自然災害はいつ起きるかわかりません。いつ起きても対応できるように繰り返し訓練を行い、落ち着いて対応できるようにしておくことが必要であると感じました。また周辺の避難所やハザードマップなどを確認しておくことも自分の身を守ることに繋がると改めて感じました。



病気の予防や早期発見、健康づくりのために 診療所で健康診断を受けましょう!

自治体人間ドック (久喜・幸手・宮代・杉戸・蓮田・白岡・越谷など)

実施期間 4月7日~ 2023年3月上旬まで (自治体補助制度利用)

予約
受付中
です。

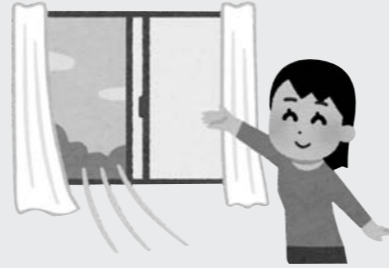
ご家庭での冬場の換気 ～感染対策～

年末年始を控え、本格的に寒い季節になってきました。

新型コロナ対策ばかりでなくインフルエンザにも気を使わなければならず、少し気が重いですね。でもインフルエンザの感染経路はコロナと似ていますから、コロナ対策はインフルエンザ予防につながります。今回は予防策の中でも一般家庭における「冬場の換気」について考えてみましょう。

1. 換気はなぜ大事?

さまざまな研究解析の結果、新型コロナは屋外での感染は10%未満であり、屋内の方が屋外よりも18.7倍高かった、とする報告があります。つまり屋内での換気を良く保つことが、感染対策として非常に重要です。また、室内温度が低いと冬場に死亡率や呼吸器系疾患に罹る頻度が高くなるというエビデンスを踏まえ、室温を18度以上に保つことが推奨されています。湿度については、40%を相対湿度の下限値とすることが妥当であると述べられています。



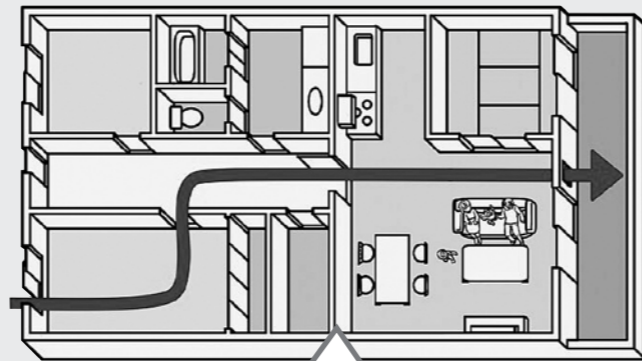
2. 一般家庭での適切な換気の目安は?

厚生労働省は「換気の悪い密閉空間」を改善するための必要換気量として一人あたり毎時 30m³を推奨しています。これは具体的に言うと、「30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する」に相当します。

3. 室内の温度・湿度を保ちながら効果的に換気をするためには?

空気の流れを作るため、複数の窓がある場合は二方向の壁の窓を開放し、窓が一つしかない場合はドアを開けましょう。常に室内の温度・相対湿度をそれぞれ18度以上・40%以上に維持するために、外気温が非常に低いときは定期的に窓を全開するよりも、暖房器具や加湿器などを使いながら、常に窓を少し開けて連続的に外気を取り入れるのが良いでしょう。暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。ただし、暖房器具の種類や設置位置の決定に当たっては、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に留意してください。

更に家族が集まる食事時間は、一時的に台所のレンジフードファンを運転させ離れたところの窓を開けます。しかしレンジフードを常時運転すると、本来クリーンゾーンのリビングが、ダーティーゾーンとなってしまう、家全体の換気経路が崩れる可能性がありますので注意が必要です。



人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる換気方法(2段階換気)の例

厚生労働省HPより

4. ご家庭の換気ポイントをチェック

- ①換気扇のスイッチは如何なる時も「ON」に
- ②換気口をチェック
換気口は開いていますか?換気口を塞いでいませんか?
換気口の前にタンスなど家具を置いていないか確認しましょう
- ③換気扇の汚れは取り除きましょう

以上換気についてまとめてみました。最後に、冬季感染拡大防止の基本キーワードを確認しましょう。

- マスク着用(2m距離を保てる屋外は必要なし)
- 手洗い
- 3密回避
- 忘年会や新年会は第三者認証店でできるだけ少人数・大声を出さず・短時間・会話時マスク着用
- 初詣その他イベントでは混雑を避ける
- ワクチン接種

お願い

受診・診療所利用の際は、ご自宅で検温をお願いします。

また、体調が悪い場合や発熱等の風邪症状がある場合は、事前にご連絡下さい。



受診の際は、布マスクではなく不織布マスクの着用をお願いします。



布・ウレタンマスクより不織布マスクの方が吸い込み飛沫量・吐き出し飛沫量共に減少します。安心して過ごせる明日を取り戻すために、できることを実践しましょう。



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話

048-752-6130

10月某日お楽しみ会を開催しました。ビンゴ大会を行い番号が読み上げられると「あった!」や「まだないわ」など一喜一憂する声が聞こえてきました。その後手作りのおやつを召し上がり午後のひとときを楽しんで頂きました。毎月いろいろな行事や手作業を行い楽しんで頂いております。



ひだまり通信

こんにちは。9月は防災月間でしたが、皆様は何か防災活動をされましたでしょうか。

私は昨年より防災委員を務めています。歴代の委員の活動を引き継ぎ、昨年は委員の仲間と協力して「ひだまり防災マニュアル」を作成しました。防災について調べる中で、日頃から災害時の備えをしておくことが大切だとわかりました。

ひだまりでも、家具が倒れないように固定したり、食器棚の扉が開かないようにストッパーをつけたり、2階からの避難用のはしごを準備したりしました。10月には地震発生を想定した防災訓練を予定しています。万が一の時に少しでも落ち着いて行動出来るよう、日頃から備えていきたいと思っています。

ケアセンターひだまり 作業療法士:山本 啓子

ひだまり
防災マニュアル



2022.1月作成

お問い合わせ先

医療生協ケアセンターひだまり

TEL 048-760-2630
FAX 048-760-2631