

## 8月～12月は HAN友キャンペーンを 実施中

一人ではなかなか進まない健康づくりを、お友達（HAN友）で励ましあって進めませんか？  
個人でコツコツできるコースもあります。今なら、励ましあえるHAN友のご紹介、HAN友コースの資料・グッズを提供中！組合員なら、どなたでもエントリーできます。

### さよならメタボの部

コース番号1 わたしは大丈夫？メタボチェックコース☆

健診結果表と腹位測定結果でメタボリックかどうかわかります。

最近話題のメタボリック（内臓脂肪）シンドローム。自分の「体重」「体脂肪」「腹囲」を測定し、どの段階にいるかをチェックしましょう。

### チャレンジ！1週間の部

コース番号19 歩いてみようコース☆

毎日の歩数を記録し、目標を決めて挑戦してみましょ。

「1日1万歩」が目安といわれていますが、あなたは何歩？

コース番号20 その一口が…コース☆

食べた内容と量を記録してみましょ。「食べてないのに」と思っている方、意外なことがわかるかも。

コース番号21 早寝早起き！コース☆

1日の睡眠は7～8時間が理想とされて



います。

23時までには就寝し、6時起床を実践！  
コース番号22 朝からしっかり“いただきます”コース☆

1日の始まりに朝食をとることはとても大切。

主食・副食を揃えたメニューでやってみましょう。

HAN友申込・お問い合わせは協同病院組合員活動課へ。

電話番号：048-296-8180

医療生協さいたまホームページ (http://www.mcp-saitama.or.jp/index.html) にも紹介・申し込み方法が掲載されております。

川口市、鳩ヶ谷市の大腸癌検診・子宮癌検診の受付は11月末日迄となります。基本健康診査は、12月28日

迄実施となりますが、検診ご希望の方は11月中にお申し込み下さい。(川口市の乳癌検診の申し込みは既に

定員にて受付終了しております) 来年からは、メタボリックシンドロームを中心とし

た健診に制度が変更予定です。年に1度の健康診断の機会を逃すことなくご利用下さい。ご予約のお電話お

待ちしております。

埼玉協同病院では基本健康診査をお受け頂いた方に、3週間後の結果説明会を実施しております。指定させていたいただいた日が都合つかない方は後日の結果返し説明会にご参加いただいても結構です。

お問い合わせは健康増進センター電話048-297-9822

# 自治体がん検診・基本健康診査はお済みですか？

30周年テーマ他へのご応募ありがとうございました!!

去る10月28日の健康まつりにて来院に控えた協同病院・創立30周年の「テーマ」病院でのエピソード「ロ」を募集いたしました。当日は多くの応募をいただきました。30周年記念プロジェクト

## 感染対策強化月間中です

風邪やインフルエンザが流行する冬を前に、感染について全職員で学習し感染対策に取り組んでいます。

感染対策の目的は①患者様を感染から守り②職員を感染から守ることです。

医療従事者は自分を感染から守ることで結果的に患者様を守ることを常に念頭において感染対策に取り組みます。感染対策の基本は手洗いです。手洗いは

仕事の前後、食事の前、後患者様に接する前後、処置の前後などに行っています。

患者様や面会者も是非、病棟に入る前後に手洗いのご協力をお願いいたします。病院での手洗いの基本は、アルコール擦り込み式消毒です。また、職員はマスク・手袋・エプロンを必要時に使用します。感染防止にご協力をお願いいたします。



### 産婦人科・小児科情報

#### 「マタニティヨーガ教室に参加してみませんか？」

マタニティヨーガ教室を始め、5ヶ月が経ちました。ヨーガで心と体のリラクセスを感じるだけでなく、おやつタイムの座談会を通じ妊婦さんならではの不安や悩みを相談し合うとても良い機会にもなっています。ハーブティーと食養科手作りのお菓子も好評です。まだ参加されていない妊婦さん！一緒にヨーガを楽しみましょう！

日時：第1、3土曜日13:30~15:30  
場所：産婦人科外来、多目的ルーム  
費用：1回につき 1000円  
申し込み：妊婦健診時、助産師に申し出てください。

## 気になるシミ 治療で治しましょう！



治療前



治療後

年齢とともに顔や手の甲にあらわれる茶色い「シミ」気になっていませんか？このシミはレーザー治療が良く効きます。こういふ茶色いシミの大部分は老人性色素斑や太田母斑様色素斑で、皮膚科にあるQスイッチアレキサンドライトレーザーで治療をすると、80%以上の方がきれいに消えます。年齢とともに顔や手の甲にあらわれる茶色い「シミ」気になっていませんか？このシミはレーザー治療が良く効きます。こういふ茶色いシミの大部分は老人性色素斑や太田母斑様色素斑で、皮膚科にあるQスイッチアレキサンドライトレーザーで治療をすると、80%以上の方がきれいに消えます。

## 11月6日(火)より採血センターの受付方法が変わります。

採血センター入り口に設置している受付機にて受付をしてください。朝は8時より受付を開始し、8時5分より採血センターをオープンいたします。受付には診察券が必要です。必ずご持参ください。

② 採血と採尿がある方は、採血整理券と尿カップが出ます。尿検査のみの患者様は、尿カップだけが出来ます。



③ 採血がある方は、整理券の番号順にお呼びしますのでしばらくお待ちください。尿カップのみの患者様は、採尿室で尿をお取りになり採尿室奥の窓を開けて、尿カップを提出してください。



ご不明な点や、質問がございましたら、採血センターの職員にお尋ねください。



採血・採尿受付機

### 受付方法

① 診察券(診察カード)を入れてください。



### オストメイト(人工肛門)患者の会

23年も続いている歴史のある会で、20年以上ストマと付き合っている方から、またストマをつけて1年たらない方も参加されています。是非お気軽にご参加ください。

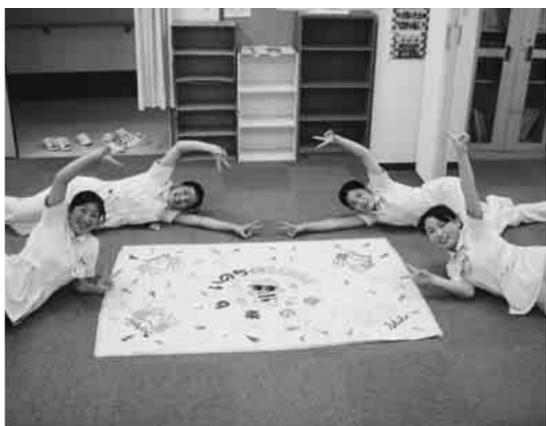
## 卯月の会

### 患者会紹介 その2

今月、介護者教室を行います。受講対象者は、当院入院患者様の関係者様もしくは今後在宅での介護を担っていく方々です。講師は、それぞれの専門分野で医師、看護師、介護士、リハビリ、栄養士、薬剤師、医療ソーシャルワーカーが担当します。

時刻	東浦和駅発				埼玉協同病院発				東川口駅循環コース				戸塚安行駅循環コース										
	浦診発	川診発	さいわい発	埼玉協同病院発	東浦和駅行	浦診行	さいわい川行	埼玉協同病院	東川口駅	長崎ちゃんぽん	埼玉協同病院	妙延寺	戸塚安行駅	戸塚西	コスモ	セブンイレブン							
7				45				52			45												
8	00	15	30	50	7	25	45	30	40	8	00	30	15	45									
9	10	30	50		05	15	35	5	25	45	9	00	7	15	20	9	30	37	42	43	44	45	
10	10	30	50					5	25	45	10	00	7	15	20	10	30	37	42	43	44	45	
11	10	30	50					5	25	45	11	00	7	15	20	11	00	07	07	07	07	07	07
12	10	30	50		05	05	40	5	25	45	12	00	07	15	20	12	30	37	42	43	44	45	
13	10	30	50					5	25	45	13	00	7	15	20	13	30	37	42	43	44	45	
14	10	30	50					5	25	45	14	00	7	15	20	14	30	37	42	43	44	45	
15	10	30	50		45	45	25	5	25	45	15	00	7	15	20	15	30	37	42	43	44	45	
16	10	30	50					5	25	45	16	00	7	15	20	16	30	37	42	43	44	45	
17	10	30						5	25		17	00	30		15								

全便共通①土曜日の最終便は○で表示しました  
②休診日は全便運休です。第2土曜日は休診日です  
東浦和便①車椅子の方もご利用できます。(リフト付きバスです)  
②駅での発着場所は「タクシー降車場」の後方です  
診療便共通①途中下車を希望する方は、乗車時に運転手にお申し出ください  
浦診便①月・水・金は太田窪コース、火・木・土は井沼方コースとなります



かわいい足型と助産師の手型で作った平和のタペストリー

### いのちのSAMBAA

「いのちのSAMBAA」は2005年に産婦人科のスタッフを中心に結成しました。私たちは、日々誕生の瞬間に立ち会う中で命の輝きを感じています。『平和を守りたい』に賛同してくれたお母さんたちに思いを託された赤ちゃん、集まった小さな足型で平和のタペストリーを作成しました。この子たちが歩む未来が明るく平和でありますようにと願いながら、これからも命の尊さを伝え続けていきたいと思います。

### 虹の投書箱

新規予約はダメ？  
A 大変申し訳ございませんでした。あらためてご説明させていただきます。昨年の4月以降、医師体制が大幅に減りご迷惑をおかけしております。昨年度まで医師派遣に協力をお願いしていた大学から、医師が不足による派遣中止の連絡がありました。それまで3名の医師で毎日100名以上の患者様の診察を行ってまいりました。現在は、1名の医師で1日50名を週3日のみ診療となっております。現在の予約は、当院で糖尿病

虹の投書箱  
ご意見・ご要望をお寄せください  
http://www.kyoudou-hp.com/index.htm

### 協子ちゃんの健康マメ知識 第79回

#### メタボリックシンドロームって？

最近、メタボリックシンドロームという言葉を目にしたいと思います。和名では内臓脂肪症候群と呼ばれ、内臓脂肪がたまりそれにより高血糖・高脂血症・高血圧などがある状態を言います。内臓脂肪の量を見る簡単な検査に腹囲(へそ周り)を測る方法がありますが、協同病院でも健診で腹囲測定を行っています。

メタボリックシンドロームの改善にはまず内臓脂肪を減らすために、体重の減量・筋力のUPが有効とされています。そのためには、運動習慣・食生活の見直しがかかせません。食生活相談室ではメタボリックシンドローム改善を目標に、必要カロリー、食事バランスなど個人に合わせた食生活のサポートをさせていただきます。ぜひ健診結果を活用し診察時に医師と相談してください。

### インフルエンザ予防接種をご希望される方へ

質問 インフルエンザの予防注射を受けたいのですが、どうしたらよいですか？  
お答え 医療生協さいたまの組合員さんを対象に実施しております。ご希望される方は下記の要領でお受けください。

質問 料金はいくらかかりますか？  
お答え 65歳未満の組合員の成人の方 3150円  
川口市・鳩ヶ谷市にお住まいの65歳以上の方 自己負担額=1000円(対象期間2007年10月1日~2008年1月31日まで)  
川口市・鳩ヶ谷市にお住まいの60~65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器身障1級を有する方 自己負担額=1000円  
川口市・鳩ヶ谷市以外の埼玉県内にお住まいの、65歳以上の方 住所地外相互乗り入れ制度  
組合員の小児の方 1回接種ごとに4000円  
未組合員の小児の方 1回接種ごとに5000円

質問 インフルエンザの予防注射は何回接種したらよいのですか？  
お答え 成人の方は1シーズンに1回の接種です。小児の方は1シーズンに2回接種です。(接種間隔は、9日目を降~4週以内)

質問 インフルエンザの予防注射はいつごろ受けたら良いですか？  
お答え 10月から12月中旬頃が望ましいです。(ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間から約5ヶ月とされています。)

※妊婦(対象:20週~34週)の方の予約について.....11月8日~毎週木曜日15時~です。料金3,150円。予約センターや産婦人科外来まで。(予約受付10月25日~)

# 11月 外来診療体制表

※診療体制と医師が変更になる場合があります。  
※㊦印は予約が必要です。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	㊦3
㊦4	5	6	7	8	9	㊦10
㊦11	12	13	14	15	16	17
㊦18	19	20	21	22	㊦23	24
㊦25	26	27	28	29	30	

毎月第2土曜日は  
休みです。  
○が休診日です。

## ▶診療受付時間は…

- 午前 8時10分～11時20分(診療は8時40分から)
- ※眼科 完全予約制(新規受付はしておりません)
- ※整形外科のみ 月・火・水・金 10時までで受付終了  
木・土曜日 休診
- 午後 予約以外は休診  
皮膚科のみ水曜日午後2時～4時受付あり
- 夜間 午後5時～7時(診療は午後5時40分から/土曜休診)

## ▶面会時間は…

- 月～金曜日 午後2時30分～午後8時
- 土・日・祭日 正午～午後8時
- ※治療のため安静を必要とする場合は、面会をお断りすることがあります。
- ※面会の方は必ず1階防災センターにお寄りください。

## ▶予約に関するお問い合わせは…

電話予約  
センター

☎048-297-9821

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

※内科当日外来・皮膚科外来の当日電話受付  
平日のみ：午前8時30分～  
午前9時30分まで

●受付は電話予約センターの番号にて承ります。

埼玉協同病院代表 ☎048-296-4771

病院に電話をかける際には、お間違いないようお願い致します。

外来診療体制表			月	火	水	木	金	土	
内 科	内科当日	午前	松本(定) 清水(禮) 石津 内山 上野	成田 島村 石川(清) 児玉 清原 担当医	院長 高石 見目 小谷 田中(康) 都丸	清水(縁) 見目又は田中(孝) 藤田 奥村 楡井	福本 佐藤 内山 田中(孝) 大石	担当医 担当医 担当医 担当医	
		午後	㊦院長 高石 ㊦見目	㊦古澤・㊦田中(孝) ㊦村上 ㊦風戸 ㊦関口 ㊦田中(孝)	㊦関口 ㊦松本(光)(第2・4) ㊦清水(禮)・㊦内山	㊦院長 高石 ㊦石津 ㊦山田(晃) ㊦山田(晃)(第1・3) ㊦清水(禮)・㊦藤田	㊦松本(定) ㊦見目 ㊦村上 ㊦清水(禮) ㊦藪	㊦羽二生(第1・3・5) ㊦高橋(大)(第1・4) ㊦担当医(第3・5)	
	専門外来	循環器	午前		㊦小堀(多)・㊦山田(昌) ㊦小堀(多)・㊦中村(智)	㊦大関・㊦腎 清水(辰) ㊦腎 清水(辰)	㊦松本(定)・㊦村田 ㊦金子	㊦堀見	
			午後	㊦金子					
			夜間			㊦腎 清水(辰)(第1のみ) ㊦松本(定)			
		糖尿病	午前	㊦高橋(さ)	㊦高橋(さ)・㊦田中(豊)	㊦清水(縁)・㊦榎井・㊦田中(豊)	㊦高橋(さ)	㊦高橋(さ)・㊦清水(縁)	㊦高橋(さ)・㊦清水(縁)
			午後	㊦清水(縁)・㊦高橋(さ)	㊦高橋(さ)	夜間㊦清水(縁)	㊦はじめ外来	㊦島村・㊦初診外来	
			夜間						
	消化器	午前	㊦忍			㊦増田	㊦増田		
		午後	㊦福本	㊦石川(清)	㊦忍(第1・3)・㊦平田				
呼吸器	午前		㊦宮岡	㊦土方・㊦伊藤(潤)	㊦宮岡	㊦土方・㊦吉岡			
	午後	㊦佐藤		夜間㊦担当医					
甲状腺			午前㊦見目			午後㊦見目			
血液・禁煙 被爆・息いき	午後				㊦禁煙・清水(禮)	㊦血液・村上			
	午後		㊦被爆・肥田(舜)(第1・3)			㊦息いき・清水(禮)			
脳神経外科	午前	㊦萩原				㊦井出			
神経内科	午前				㊦塚本(第1・3・5)・㊦新井(第2・4)				
精神科	午前	㊦雪田	㊦堀内(慶)	㊦雪田	㊦雪田				
	午後			夜間 ㊦雪田		㊦雪田			
外科	午前	市川(辰)・今井 ㊦麻酔・西川	浅沼 照井(乳腺外来) ㊦照井(乳腺外来)	井合(哲)	長	井上 照井(乳腺外来) ㊦照井(乳腺外来)	担当医 ㊦麻酔・西川(第1・3)		
	午後					㊦照井(乳腺外来)(第2・4)			
	夜間								
整形外科 ※受付午前10時まで	午前	後藤(晋) 尹	森岡(第2は10:00～診察) 関根	小粥 関根	休診	朝長 担当医	休診		
	午後	㊦尹				午後㊦奇数月第1金のみ(股関節)・井田			
泌尿器科	午前	林(幹)	清水(浩)	林(幹)	八木	林(幹)	林(幹)・丸山		
	午後				㊦検査 林(幹)・八木				
皮膚科	午前	伊藤(理) 向久保 堀内	伊藤(理) 内海 六波羅	伊藤(理) 向久保 内谷	矢野 向久保	伊藤(理) 向久保	伊藤(理) 六波羅 担当医		
	午後	㊦伊藤(理)・㊦向久保		内谷・㊦伊藤(理)・㊦向久保	㊦向久保	㊦伊藤(理)・㊦向久保			
	夜間	大西			森				
小児科	午前	小堀(勝) 担当医 平澤	担当医 藤田 荒熊 和泉(桂)	小堀(勝) 担当医 藤田 平澤	担当医 中村(明) 荒熊 和泉(桂)	小堀(勝) 担当医 平澤	担当医 担当医 担当医		
		専 門	乳児健診等 その他	㊦BCG接種 ㊦発達外来 荒熊・斉藤 金子(衣)(第1のみ) 平井(第3のみ)	㊦乳児健診	㊦一力月健診 ㊦循環器(第4のみ)脇田	㊦予防接種 ㊦腎 中村(明)	㊦1歳半健診(第1のみ) ㊦アレルギー和泉・小堀 ㊦平澤(第1・3)・㊦荒熊(第2・4) ㊦赤ちゃん外来(第2,3,4)	
耳鼻咽喉科	午前	滋賀・担当医	滋賀・担当医	滋賀・渡辺(由)	滋賀・担当医	滋賀・担当医	担当医		
	午後	㊦補聴器	㊦滋賀			㊦滋賀			
眼科 ※火曜・水曜・金曜 完全予約制	午前	休診	㊦石川(功)	㊦瀬川	休診	㊦山田(裕)	休診		
	午後		㊦石川(功)	㊦瀬川		㊦山田(裕)			
産婦人科	午前	芳賀 竹内 市川(清)	神谷 小林 竹内 伊藤(淨)	神谷 市川(清) 竹内 岡野	神谷 小林 竹内 岡野	神谷 担当医	担当医 担当医 担当医		
		午後	㊦妊健	㊦産褥	㊦妊健	㊦妊健			
	夜間	小林・市川(清)・㊦神谷			㊦妊健・担当医・㊦神谷				
食生活相談	午前	㊦管理栄養士	㊦管理栄養士	㊦管理栄養士	㊦管理栄養士	㊦管理栄養士	㊦管理栄養士		
	午後	㊦管理栄養士			㊦管理栄養士	㊦管理栄養士			

●夜間診療 月曜～金曜(土曜休診) 受付5時～7時(診療は5時40分から) 当直医が担当します