

診療体制のご案内							
診療は予約制です。お電話にてご予約をお取りします。当日もお受けしております。							
診療時間	月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 12:30	内科 1診	金子	中村	松村	福庭	堀田	西村
	内科 2診	中村(往診)	大内(胃カメラ)	中村	西村	野崎	第1・3・5 中村 第4のみ 武井 (専門外来)
	栄養相談	藤田					
午後 14:00 ~ 16:30	内科	中村		松村	西村	野崎	
	往診	金子	大内	中村	福庭	堀田	
夜間 18:00 ~ 20:00	内科					松村 (1診) 武井 (2診)	

※武井医師については専門外来のため  
予約診療のみとなります。

※2月11日(建国記念の日)、14日(第2土曜日)と日曜日は休診です。

### 新 連絡便のご案内

\* 所沢診療所は、駐車場側の裏玄関から出発します。

\* 道路状況により、時間がずれる場合があります。あらかじめご了承ください。

運行時刻表が1月より変更になりましたので、十分ご注意ください。

	診療所	新所沢駅	診療所	旧診療所	所沢駅	西所沢駅
	裏玄関前	西口ロータリー ポスト前付近		玄関前	三井住友 (歩道橋下)付近	花屋さん付近
①	8:35			8:40		8:45
②	9:05			9:10		9:15
③	9:35	9:40	9:50	9:55	10:00	10:10
④	10:30			10:35		10:45
⑤	11:05	11:10	11:20	11:25	11:30	
⑥	11:40			11:45		11:55
⑦	12:15	12:20	12:30	12:35	12:40	12:50
⑧	13:10 (木曜日のみ)			13:15 (木曜日のみ)		13:20 (木曜日のみ)

①・③・⑥については、  
西協同病院便の乗車  
時刻に間に合う送迎便  
となります。

#### 西協同病院の連絡便~虹の風2号~ご利用ください

★西協同病院出発  
(所沢診療所行き)  
8:30  
9:20  
11:30

★所沢診療所出発  
(西協同病院行き)  
9:00  
9:50  
12:00

新所沢駅 西口ロータリー  
(ミナミプラザ、ポスト前付近)



所沢駅(三井住友前(歩道橋下)付近)



西所沢駅(改札並びの花屋さん付近)



停車時間が大変短いです。  
ご協力をお願いいたします。

# とこしんだより

<http://tokosin.com>

ホームページからもご意見をおまちしています。



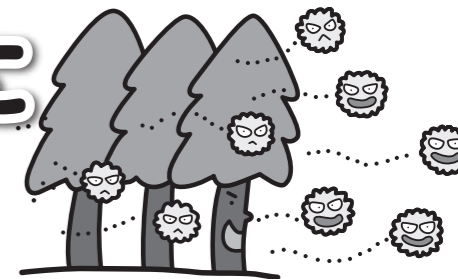
No.252 2015年2月号

医療生協さいたま

●所沢診療所  
〒359-1143 所沢市宮本町2-23-34  
TEL.04-2924-0121 FAX.04-2928-3206

●ケアセンターとこしん  
TEL.04-2924-1119 FAX.04-2929-5505  
発行責任者 所長 福庭 勲

## 花粉症のお薬を上手に 使いましょう



花粉症対策として外出時のマスクや眼鏡の着用、帰宅時の手洗いやうがいなど、日常生活で行う対策が色々ありますが、多くの花粉症患者はお薬が必要となります。



花粉症のお薬は効果が出るまでに2週間位かかることが多く、症状が出る前にお薬の服用を始めると効果的です。

### 飲み薬



(ロラタジン、エバスタチンなど)

最近の飲み薬は眠気が少なく、1日1~2回の服用で十分なものが多くなっていて、従来の薬よりずっと飲みやすくなっています。

鼻づまりのひどい方には別のお薬(シングレア)を使用することがあります。

また、症状改善だけでなく体質改善も期待して漢方薬(小青竜湯など)を使用することもあります。

### 点眼薬



目の症状に対して使用します。眠気が出ることはありません。

症状が強いと一度に2、3滴使用したくなるかもしれませんが、一度に2滴以上点眼しても目から溢れてしまって効果がないので注意しましょう。

### 点鼻薬



鼻の症状に対して使用します。こちらも眠気が出ることはありません。

お薬によって1日1回のものから4~6回使用するものまで色々あります。用法を守って使いましょう。



### ご注意

現在では病院でもらうお薬と同じ成分のものが多く市販されています。便利な反面、同じお薬を多く使用してしまい、副作用につながる可能性がありますので、十分注意して下さい。



薬剤師  
中村 大介

## 支部の取組紹介

### 参加者募集！ 吾妻支部安心ルーム

vol.1



地域にひとりぼっちをなくそう、みんなが集まれる場をつくろうと始めた吾妻支部安心ルーム。もうすぐ1年になりますが、今では仲間も増えて楽しいおしゃべりをしながら食事をしています。手作りの食事が大好評！おいしいですよ～。

- 開催日** 毎月第4水曜日 11:00～
- 会場** コープ北秋津店 2Fメイト室
- 参加費** 200円(食材費として)
- 内容** おしゃべり・昼食・健康チェックやミニ学習

参加希望・お問い合わせ  
所沢診療所 04-2924-0121  
担当：清水まで

## 医師紹介

中村 隆光 医師



1月16日より入職・所沢診療所に着任しました中村です。  
昨年、親の介護で所沢に帰ってきました。生まれも育ちも所沢市の山口ですが、近年まれにみる発展で浦島太郎の気分です。  
長年、東京都内の病院で一般内科と在宅医療に関わってきました。  
急性期医療が“病気を治す医療”とすれば、在宅医療は病気をもちながら自宅で一日でも長く、質の高い生活を続けるために、ご本人・ご家族を“ささえる医療”と考えています。  
少しでも皆様のお役に立てればと思います。宜しくお願いします。



## 2月のスケジュール

5日(木)	Bブロック社保長会議	10:00～
10日(火)	西部地区バレンタイン駅頭行動	15:00～
16日(月)	事業所利用委員会	
17日(火)	地区運営会議	9:00～
	医療懇談会	13:30～
20日(金)	Bブロック支部長会議	9:30～
26日(木)	建設委員会	9:30～



## 虹の箱・利用者さんより

**ご意見** トイレの便座が冷たかった。  
患者さんは高齢の方も多いため、冬場だけでもトイレの便座を暖かくしてほしい。

**お返事** ご意見ありがとうございます。便座が冷たかったとの事、申し訳ありませんでした。暖かくするためのスイッチは入れているのですが、今後は温度調整や使用後に便器のふたが開いたままになっていないかなど注意していきたいと思っております。

事業所利用委員会 川嶋 哲子

## ウォーキングに参加してみませんか!



楽しみながら健康づくりに取り組もうと、多くの支部で企画・実施しているウォーキング。数回に分けて歩くシリーズ企画や・自然観賞・美味しいものめぐりや名所めぐりなど、コースも近隣から遠方まで様々です。

「一人ではなかなか行く機会がないから…」『友人を誘って行きたいけど…』とお思いの方、是非ご参加下さい。

2月の予定を掲載致します。

開催支部名	2月予定	場所
山口荒幡支部	2/17(火)	玉川上水シリーズ第7回(久我山～笹塚)
所沢第3支部	2/24(火)	銀座・築地方面で散策と昼食

参加希望・お問い合わせは

所沢診療所  
04-2924-0121  
(担当：清水まで)

## 医療懇談会のお知らせ

テーマ：今後の医療・介護について考えよう  
～地域で安心して暮らせるために私たちにできることって?～

**日時** 2015年2月17日(火) 13:30～16:15

**場所** 所沢診療所

**内容** テーマについての懇談、医師紹介、待合室アンケート報告、看護師研修報告。お気軽にご参加下さい。



## こんにちは!! ケアセンターとこしんです。

～ ホームヘルパーになり、1年半が過ぎました～

様々なご利用者と触れ合う毎日はとても充実して、一生懸命日々の仕事に向き合っているうちに、あっという間に2年目になりました。

- 仕事をしている中での喜びは、
- ヘルパーの訪問を心待ちにしてくださっている。
  - 色々な話を聞かせてくださる。
  - 素敵なお顔をみせてくださる。
  - 「ありがとう」という言葉をくださる。

等々、数えきれないほどあります。お話をしている2人で大笑いをして私の方が元気をいただくこともたくさんあります。

これからもプロ意識を持ってご利用者と接し、介護技術の向上に励み、ご利用者に寄り添えるヘルパーを目指していきたいと思っています。



入職2年目 Tヘルパー

ヘルパーステーションとこしんでは一緒にお仕事できるヘルパーさんを募集しています!  
いつでもお気軽にお問合せください。

★介護全般の  
ご相談は **ケアセンターとこしん TEL.04-2924-1119** までお気軽に  
どうぞ