



いずみ診療所 診療案内



受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
				第4のみ 近藤 (予約)	近藤 (予約)	串田		串田
		物療	○	○	○	○	○	○
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	高橋 (呼吸器)	伴	休診	休診
		物療	○	○	○	○		
		整形外科				本橋		

※ 診療を受ける際は、健康保険証と組合員証の提示をお願いします。 2020年5月

※ **5月1日は休診です。**その他は通常通りの診療を行っています。

金曜午前の三宅医師は4月、5月は休診です。6月再開予定です。

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

_____ 円



生協いずみ診療所だより

2020.5.1 発行 NO.114

発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13

☎802-2416

免疫力を高める生活にしましょう！

免疫力とは自分自身の体を守る力をいいます。免疫力の高い人は感染症にかかっても少なく済ませることができます。健康的な生活を送るために日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

①身体を動かす

1日10分程度の体操をするだけでも良いので体操や散歩などの運動の習慣をつけましょう。腹式呼吸をするのも免疫力をあげる作用があります。
*腹式呼吸のポイントは中面にて紹介いたします。

②食事

魚類、肉類、卵、大豆等のたんぱく質食品、緑黄色野菜、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や海藻、キノコ類の食物繊維のある食品とごはん、パン、麺類などをバランスよく食べることが大切です。和食はおすすめです。

③ぐっすり眠る

個人差もありますが6~8時間に睡眠時間が良いと考えられます。睡眠リズムを確保することが重要です。

④よく笑う

免疫をつかさどるNK細胞が活性化され免疫力の向上が期待できます。たとえ作り笑いでも効果はみられるようです。

⑤身体を温める

入浴はぬるめのお湯でゆっくりとつかる(40℃くらいの温度で10分以上)。身体を温める食物(根菜類、イモ類、しょうがなど)も試してみてください。

⑥リラックスできる時間をつくる

夜間リラックスしている時に優位に動く副交感神経は身体を回復させたり、内臓の機能を高め免疫機能を正常にさせる機能があります。読書や音楽を聴くなど気持ちを和ませて過ごしましょう。生活習慣を改善するのは年をとってからでも遅すぎることはありません。早速、見直してみてください。



「初めての入院体験」



シリーズ「医療生協について」の今回は先月号に引き続き私の体験を報告します。『私の闘病記 その2』は「初めての入院体験」です。

私がおはじめての入院体験をしたのは昨年2月、一般的に言われる『教育入院』です。教育入院とは1~2週間のそれぞれの病院の独自の予定を立てて、病気についてわかりやすく説明し正しく理解を行うことや生活の振り返り、退院後の具体的な生活改善に取り組めることなどを目的に行うものです。以下は私の体験した平塚の病院の腎臓内科の入院スケジュールです。働いている人向けのスケジュールで3泊4日の短期間のものでした。

日付	内容
2月15日(金)	13:30 入院 病棟で体重測定 栄養指導1時間 看護師から1時間30分 ・医師にどう言われたか(入院目的は) ・自分についてどのように思っているか ・今後の生活をどうしたいのか? 等々 18:00 夕食 21:00 就寝
16日(土)	6:00 起床 自分で体重測定・検温 看護師による血圧測定 8:00 朝食 午前は入浴のみ(自分で予約表に部屋番号を書く) 12:00 昼食 午後 ビデオ学習40分 看護師との面談1時間 18:00 夕食 21:00 就寝
17日(日)	特に予定なく検温、血圧測定以外は食事のみ
18日(月)	6:00 起床 自分で体重測定・検温 7:00 採血と血圧測定 8:00 朝食 9:00 診察(医師の診察はこの時のみでした) 10:00 退院



入院しての感想は自覚症状もなかった私に治療に向かう意識があらたに生まれてきたことが一番の良かった点だと思います。また、4日間で交代制の勤務の中、担当となったいただいた看護師は7人になります。皆さん、優しく交替制でありながらよく私(患者)の情報を把握されていることが伝わり頼もしく感じました。今年4月15日(水)に定期通院をしてきました。電話での処方箋発行について確認したところ、「通院を基本としているので定期通院を行ってください」ということで、いずみ診療所と同様の取り組みでした。とにかく規則正しい生活に注意し、2か月後の6月に通院となりました。

次号からはこの間の治療内容や血液データにも触れていきたいと思っています。今月の体重80.6kg、先月より少し減量に成功。来月には80kg以下を目指します。(事務長川本)



～新型コロナウイルス感染症について～

相談・受診の前に心がけていただきたいこと

発熱等の風邪症状が見られるときは、毎日体温を測定し記録して、会社を休み外出を控えるようにしてください。熱が続く等の症状がみられた時は下記の相談センターにてご相談ください。

一般的な相談・・・横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター 045-550-5530

相談すると近くの病院や診療所にかかるように指示される方も多いためです。ご存知のようにいずみ診療所は入り口を分けることができず、待合室も狭く、お待ちいただく部屋の確保も困難な状況です。発熱等の風症状がある場合は基本として自宅安静を心がけていただき、受診の場合はまずは電話にてご確認ください。なお、37.5度以上が4日間続く、倦怠感、呼吸器症状のある方は次の電話番号へお問い合わせください。

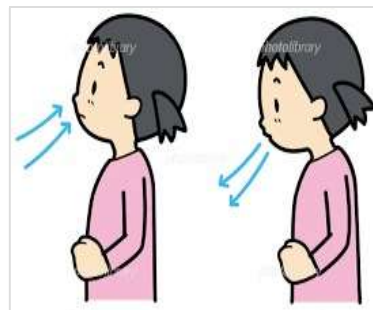
【帰国者・接触者相談センター045-664-7761】

今、診療所では

摺りこみ式の手指消毒用のアルコールが不足がちです。清掃するための消毒用アルコールも在庫はなくなり次亜塩素酸系の消毒液に変更し、椅子、手すり、エレベーターのスイッチ等の清掃回数を増やし、待合室は常時喚起をしてお知らせしています。マスクは従来使用していたものは入荷しなくなり、医師会を通じての提供がありましたがまだまだ不足の状態です。出勤する職員は毎朝体温測定し報告をしています。職員も小さな子どもや高齢者と同居しながら、また、休校が続く中での出勤が続いているところです。皆さんと共に不要不急の外出は気を付けているところです。

電話での処方箋発行について

いずみ診療所では初診はもちろんですが、再診の方でも電話での処方箋発行を行っておりません。マスク等により可能になったとの報道がありますが、代理の方を含め対面診療でない責任を負った診察ができません。今後、非常事態宣言が延長されたり、診療所近くでの感染症の発生状況により、電話での処方箋発行を検討させていただきます。電話再診での処方を行う場合でも全てのみなさいに行うわけではなく、症状や年齢により行う方、行わない方ができますのでご了承ください。あくまでも基本はご来院していただくことにします。



【腹式呼吸のポイント】(1面補足)

深呼吸をするときにははじめは普通に鼻から息を吸い口から吐きます。その後『ゆっくり鼻から大きく吸って十分に吸いきったら1~2秒止めてゆっくりと口から吐く』を5~6回繰り返しましょう。息を吐く時にお腹をへこませ吸う時に膨らませることを意識すると効果的です。