



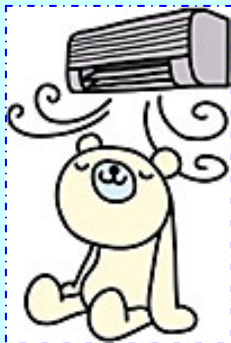
エアコン『節電』対策

歯科医師 山崎 光晴

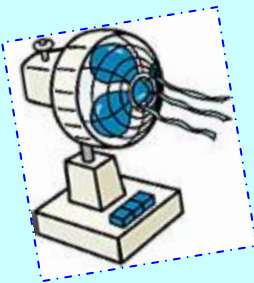
いよいよ夏本番をむかえて30℃を超える暑い日が続いていますね。『節電』という言葉を目にする今年の夏ですが、やはりクーラーは欠かせません。今回はエアコンについてお話させていただきます。



久しぶりにクーラーをつけた時に臭いが気になったことはありませんか？臭いの原因は、エアコンの中に溜まった埃や繁殖したカビです。これはエアコンの中の埃・ダニを撒き散らしているだけでなく、小さな子供のいるお宅では気管支喘息やアトピーなど、アレルギー性の病気の原因にもなります。簡単に出来る対策としては、フィルターの掃除です。フィルターを外して掃除機で埃を取る、取れない場合は洗剤をつけて、使い古した歯ブラシなどでしっかり掃除してください。また、エアコンの掃除は衛生面や健康面だけでなく、節電にも効果があります。フィルターを掃除したエアコンでは効きがよくなり、消費電力が抑えられるからです。みなさんも時間がありましたら、健康と節電のためにも、エアコンの掃除をしてみてください。



～ エアコンの効率の良い使い方・節電の仕方 ～



- ☆風向きは『上向き・水平方向』へ
 - ・・・冷たい空気は下に向かいやすいため
- ☆扇風機を併用
 - ・・・冷たい空気を部屋に巡回させるため
- ☆風量は『自動』がおすすめ
 - ・・・弱風や微風だと部屋が冷えにくく、逆に電気代がかかってしまいます。

8月号

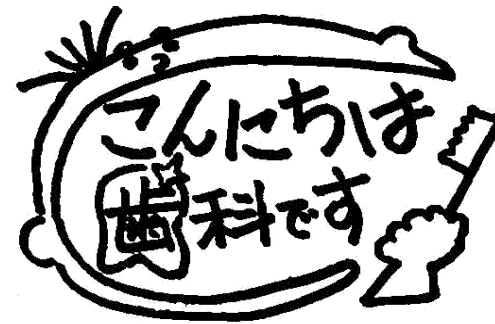
第144号 2011年8月1日
発行 / 医療生協さいたま

生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1
(外来予約受付) TEL: 048-810-6100
(2階事務室) TEL: 048-810-6101 Fax: 048-810-6103

Eメール sika-j@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://seikyo-shika.com/>



すばらティースくらぶ開催決定!!



『すばらティース』= すばらしい + ティース(歯)
を掛け合わせた生協歯科独自のくらぶ名称です。

ご自身の歯型模型を使ってのブラッシング指導や、歯の構造・歯周病のお話など、専門的な知識を楽しく学んでみませんか？



第1回目教室

※ 申し込み用紙は別紙ちらしにあります

1講座: 9月 7日(水) 14時~15時30分

2講座: 9月 21日(水) 14時~15時30分

会場: 生協歯科1階会議室

参加費: 各講座500円 定員: 8名(先着順)

内容: 1講座(歯型取りとお話) 2講座(ブラッシングとお話)

第1回目教室の申し込み締め切り・・・9月3日(土)



診療時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30~11:30	13:00~16:30	17:30~20:30
水曜日	8:30~11:30	第5のみ午後も診療(13:00~16:30)	
土曜日	8:30~11:30	13:00~16:30(第5は午前の診療のみ)	

●矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日

●歯科往診もおこなっております。

急患の方へ

*電話をまずお願いします。

空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。



アシスタント(歯科助手)募集!!

詳しくは 生協歯科2階事務室 山田 まで

TEL048(810)6101

サマー増資キャンペーン8月中旬頃まで!!

みなさまのご協力のおかげで、生協歯科ではポータブルユニット（往診先で歯を削ることができる機器）を購入することができました。出資金は寄付ではなく、生協事業をささえるための『健康貯金』のようなものです。『健康貯金』のご協力で、ぜひご参加ください！キャンペーン期間中、加入・増資していただいた方に粗品を差し上げます。



モーツァルトはすごい!!

歯科衛生士 野崎 千賀子

皆さん、暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？熱中症に気をつけながら、乗り切りましょう！



ところで、私は今、通信教育を受講しているのですが、学んでいる中で、是非、皆さんにもお伝えして少しでも生活の中で、取り入れて役に立てて頂けたらなあ・・・という内容を、ご紹介したいと思います。

現代社会では、働き過ぎや、睡眠不足、精神的な不安や悲しみ、恐怖感といったマイナスの感情が引き起こされる機会が増大しています。これらのストレスは、意識のないうちに蓄積し、健康を支えている機能に悪影響を及ぼします。さらに、このストレスが過剰になると昼間作動する自律神経の一つである交感神経が過度に緊張してくるため、心と体の健康にさまざまな弊害をもたらすのです。



この交感神経優位の状態を緩和させる効果のある音楽が、モーツァルトが作曲した数々の名曲だそうです。

モーツァルトの音楽の持つ特性によって、リラックスモードを誘導する副交感神経を刺激して、交感神経優位の状態にブレーキをかけることができます。これにより、交感神経優位の状態によって発生するさまざまな病気がモーツァルトの音楽を聴き入ることで予防できる可能性が高まるのだそうです。

今日、音楽療法という音楽の力を活用して、人間のさまざまな病気の予防や治療を行う



方法が、多くの医療施設で取り入れられています。

もし、皆さんがモーツァルトの音楽を聴く機会がありましたら、「この病気を防ごう、治そう」という強い気持ちを持ち、脳にエネルギーを与えてくれる効果音を受容することに集中しながら、能動的に聴き入ってみてください。

ボランティア(真珠の会)活動日 9月10日(土) 9時30分~
生協歯科1階会議室 集合 (8月はお休みです)



『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝
6月は4件でした。ありがとうございます!!



■出来るだけかけもち治療はやめてほしい。・治療台で長く待たされるのが苦痛。
・一人の患者に集中して治療が出来ない。・治療の間隔が空きすぎる。
→ご意見ありがとうございます。

診療室内でお待たせしてしまったようで、大変申し訳ありません。歯科治療は歯科医師と歯科衛生士の処置が混じり合っていることが多く、また衛生士がおこなった処置内容を医師がチェックしたり…ということも必要なため、慌ただしく感じるかもしれませんね。予約間隔についてはキャンセル対策も兼ねて、現在も検討・討議を続けております。

■浦診出発協同病院行きの送迎バス、いつになったら歯科診療所廻りができるのでしょうか。組合員さんはみんな待っています。何年も何年も待っているのですが、早く実現してください。
→ご意見ありがとうございます。

たくさんのかたが心待ちにくださっているようで有難いことです!! 浦和民主診療所から埼玉協同病院へ出ているバスで生協歯科を経由してもらうことは、他の連絡バス時間との関連で現在難しい状況ですが、今後、時間の見直しの際には生協歯科を組み込んでもらう方向で検討しております。もちろんその他の方法も検討中です。

■待合室のテレビの前の椅子の向きを一部でもいいですから(テレビ側に)変えていただけませんか。テレビがあるのに見づらいです。
→ご意見ありがとうございます。

以前待合室のベンチ椅子は今回のご意見のようにテレビ側に向けて設置しておりました。その後ご意見をいただき、ゆったりと通れる通路を確保するため利用委員会で検討、今の形になっております。今後もご意見をもとに色々と検討していきたいと思っております。

■先生ありがとうございました。衛生士の方々三人も丁寧にいただき、安心して『これからも』と思います。衛生士の方々の良かった事。①そのつど『次は何をします』と言ってくださった事。②歯石を取っている時に他の方から声をかけられた時に『ちょっとお待ちください』と言ってくれた時は安心してしました(しゃべりながらだと受けている者には心配だから)。
半年後、またよろしく願っています。

→ご感想ありがとうございます。

こちらこそどうぞよろしく願います!! これからも、患者さんが安心してかかれる治療技術・接遇を、診療スタッフ全員がさらに向上すべく励んでいきたいと思っております。

組合員活動だより

楽しかったで～す!! バスツアー♪

社保委員会：鏡 玲子



生協歯科地区社保委員会で初めて一泊旅行を企画しました。戦跡の見学等、なかなかいけない『平和バスツアー』です。

7月10日(日)～11日(月)、33名の参加で長野へ。安曇野のちひろ美術館、戦没画学生慰霊美術館『無言館』、高橋まゆみ人形館、中山晋平記念館、松代象山地下壕・・・かなりの猛暑でしたが、みんなでワイワイ楽しい旅でした。

参加された方からは、『強行軍だったがとても勉強になった』『体を鍛えて次もぜひ参加したい』『次は地下壕などの戦跡がある千葉や、特攻隊の知覧ができる韓国なども行ってみたい』『新しい出会いがあった』『さらに多くの人を誘ってたくさんの人に医療生協を知ってもらいたい』などなど、たくさんの感想をいただきました。特に一番多かったのは『無言館での時間が足りなかった』でした。

朝鮮人を含め、300万人の人々の強制労働によって造られた松代地下壕、無言館には戦争を題材にした絵は展示されていませんが、見る人の心に理不尽な時代があったことを強く感じさせるものでした。宿泊は別所温泉、夜の宴会は歌に踊りに歌舞伎まで出て、参加者に芸達者な人が多いのにびっくり! 一泊ならではの楽しさでした!!

