

お知らせ

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

マスク着用、手指衛生、
ソーシャルディスタンス確保、
換気を意識して活動しています。
ご協力をお願いします。



燃やせ体脂肪教室

※事前にご連絡ください。
参加費…無料



影森教室

毎週火曜日 13:30~15:00
会場…秩父スポーツ健康センター

(じきょうじゆつ)

自彊術

講師：堀口緑先生
7/10、7/31 18:00~19:00
会場…秩父生協病院
参加費…月1,000円



皆野教室

毎月第2・4木曜日 9:30~
会場…皆野町柔剣道場

長瀬教室

毎月第2木曜日 13:30~
会場…長瀬中央公民館

ロコモ体操

(筋力アップ体操とウォーキング)
毎月第1・3木曜日 14:00~
会場…柳田集会所

各支部活動への参加ご希望の方は事前に組合員サポート課 渋谷(☎23-8124)までご連絡下さい。

無料法律相談：13時~

8/5(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300)

※希望の方は電話にてお申込みください。

7月の診療体制のご案内 急きよ変更になる場合があります。【 】内は専門

診療受付時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	内科	山田 昌樹 (院長)	吉野 隆之 ※2 毎週 11時~ もの忘れ外来 「予約制」	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	※1 4日:村岡・担当医 11日:吉野・担当医 18日:吉野・担当医 25日:村岡・担当医 ※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。 ※1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更 となることがあります。 予めご了承ください。 ※2 もの忘れ外来は毎週火 曜日 11時の予約枠を ご用意しています。「も の忘れ」がご心配な場 合はまずはお電話でご 相談ください。 ※3 通院が困難な方に対し ては医師が計画的にお 宅へ伺う在宅訪問診療 を実施しています。
		村岡 雷太	市川 篤 【呼吸器】	村岡 雷太	中林 公正 【腎・リウマチ】	村岡 雷太	
		市川 篤 【呼吸器】 (6日・20日)		野口 周一 【リハビリ】 (1日・15日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	小児科			藤田 映輝 (8日・22日)		山田 昌樹 (院長)	
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				
午後	※3 訪問診療	市川 篤	市川 篤			市川 篤	
夜間 17:00~18:30	内科		村岡 雷太	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)		

※横井医師の漢方による冷え性外来を行なっています。ご希望の方は☎23-1300までお電話ください。

訪問診療も行なっています。 検査結果や薬の名前など用意しておきましょう。

※夜間・休日で受診やご相談がある場合はご連絡下さい。

※検査等できない場合は、他の医療機関に紹介させていただくこともございます。

入院時の差額ベッド代は
いたっておりません。

お宅までお迎えに伺う個別送迎を行っています。

利用を希望される方は、まずは受付までお電話ください。☎23-1300



なんでも
相談窓口

医療、福祉にかかわらず、「困りごと」がありましたら、まずはお気軽に
窓口へご相談下さい。 ※当院は無料低額診療事業を行なっております。

しあわせ

2020年
7月号
No.311



医療生協さいたま
秩父生協病院

〒368-0016 埼玉県秩父市阿保町1-11
☎0494-23-1300

秩父生協病院の理念

地域の人々とともに、利用者中心の安心・安全の
保健・医療・介護サービスを提供します。

インターネットでの情報は 
又は、<http://www.chichibu-ch.or.jp/> です。

訪問看護・訪問介護・ケアプランなど介護のご相談は

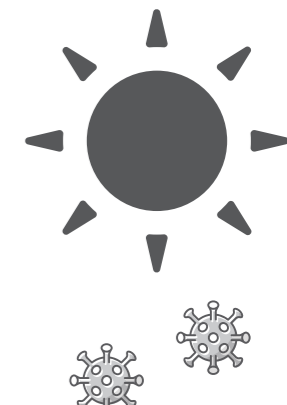
- 生協ちちぶケアステーション
秩父市阿保町1-11 ☎0494-22-9902
- 小規模多機能型居宅介護生協花の木ホーム
秩父市上町1-12-11 ☎0494-25-2000
- サテライトながとろ
長瀬町本野上780-1 ☎0494-69-2380

コロナ対策と熱中症予防

昨年の5~9月に日本全国で、熱中症で救急搬送された方の数は71,317人です。
夏場の熱中症対策は今や必須となりましたが、今年は新型コロナウイルス感染症
対策でマスク着用の機会が増えており、例年に増した注意が必要です。

体内での熱の産出と放散のバランスが崩れて、体温調節機能が狂ったり、体内
の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、
意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。

熱中症の原因は気温だけではなく、湿度や風速、日差しなどの環境要因
のほかに、疲れや寝不足などのからだの状態も影響します。



熱中症の予防5つのポイント

換気やマスクの使い方など、気をつけるポイントが増えました。正しい知識を身に付け、お互いに声
をかけあい気を配り合いながら、夏もコロナも乗りきっていきましょう。

- 1. 上手にエアコン利用**
暑い時は、無理せずエアコンを使用しましょう。老化にともない温度の感覚が弱くなるので、高齢
者は室温上昇に気付きにくいことがあります。エアコンの温度設定機能を利用し、室温が一定以下
に保てるようにしましょう。
エアコンには換気の機能はありません。1時間に1回、1~2分窓を開けて空気を入れ替えましょう。
換気扇を回しておくことも有効です。
- 2. 適宜マスクをはずしましょう**
マスク内には熱がこもります。屋外で十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずしましょう。
室内作業時も、適宜、マスクをはずして休憩できる時間とスペースを確保しましょう。
- 3. 水分はこまめに補給**
のどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分が減少しています。渇く前に水分補給をしましょう。
大量に汗をかいた場合には、塩分摂取も必要です。経口補水液なども活用しましょう。スポーツド
リンクは糖分が多量に含まれているものが多いので注意が必要です。
- 4. 「おかしい?!」と思ったら病院へ**
日頃から体温測定等の健康管理につとめ、自分の状態を把握しておきましょう。頭痛や吐き気、だ
るさは熱中症の初期症状かもしれません。おかしいと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関
に連絡しましょう。
- 5. 周りの人にも気配りを**
高齢者は熱中症になりやすく、なった場合も重篤化しやすい傾向があります。ご近所で声を掛け合
うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

増資にご協力下さい

新型コロナウイルス感染症の影響で、医療機関も経営的に大きなダメージを受けています。医療生協さいたまの各事業所でも、緊急事態宣言下では、外来の受診制限、健診中止、手術延期など可能な限りの手立てを講じて感染拡大防止につとめました。収入は大きく減らすことになりました。加えて感染対策関連費用の増加などが重なり、かつてない経営危機に直面しています。

出資金についても、組合員活動を4月から全て中止していたため、増資や加入の機会が減り、例年より額や件数を大きく減らしています。

このような中で、医療生協さいたま全体で、夏から秋にかけて「ココロン♡つながりキャンペーン」にとりくむ

ことになりました。

9/30までに2口以上の増資または2口以上での加入をいただいた方に、『ホイッスル・ライト付きボールペン』をプレゼントします。(期間中にお一人様1回限り)

事業所の経営を守ることは、地域の医療と介護を守り、組合員のいのちとくらしを守ることにつながります。

期間中に、是非、増資にご協力をいただければと思います。よろしくお願いたします。



家でできる簡単トレーニング① 壁を使った足上げ運動



コロナ対応の自粛期間中は、自宅で過ごす時間がとても長くなったことと思います。

ある研究では10日間寝たきりの状態が続くことで、全身の筋力が約20%減少するとの結果が出ています。全身の筋肉を動かさない状態が長期間続くと、筋肉や関節、臓器の運動能力が低下します。この状態を「廃用症候群」と言います。特に高齢者では進行が早く、身体面だけではなく、気分が落ち込んだり意欲が減退したりと精神的な機能低下もみられることがあります。

運動不足による筋力低下や廃用症候群を予防するために大切なことは、身体を動かす機会を作ることです。今月から3回に渡ってお家で簡単にできる運動を紹介していきますので、この運動を通して身体を動かすことを習慣にいただけると嬉しいです。生き生きとした高齢期を過ごすために、コツコツ頑張りましょう。

今回紹介する運動は、壁を使った足上げ運動です。壁を使うことで安全に正しい姿勢で運動することができます。ただ足を上げるのではなく膝を胸に近づけるように上げてみましょう！この運動は、お尻やお腹周りの筋肉を使います。

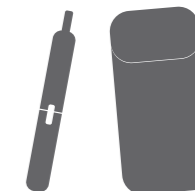
注意点としては、右端の図にあるように背中に力を入れないことです。背中に力が入り、首が反っているような状態では、うまくお尻やお腹の筋肉が使えていません。

運動の目安としては左右交互に10回×2セット程度です。痛みが出ないように、無理のない範囲でゆくりとやってみてください。(リハビリ科 櫻井良信)



シリーズ 禁煙を考えよう①

加熱式タバコなら大丈夫?



“加熱式タバコ”をご存知ですか？

加熱式タバコとは、燃焼させずに加熱して使用するタバコです。「iQOS (アイコス)」が有名ですが、スタイリッシュなイメージに飛びつく人も多く、数年前の発売初期には店頭で品薄になる事態も発生しました。

日本では若い年代ほど加熱式タバコの使用率が高いそうです。タバコを止めたいと思っていた人が「紙巻きタバコよりは…」と、加熱式タバコを使用する例も少なくありません。

紙巻きタバコから加熱式タバコへの切り替えは、はたして健康にとって良いことなのでしょうか？

加熱式タバコの主流煙中の成分には、ニコチンは一般的な紙巻タバコと同程度、発がん性物質であるタバコ特異的ニトロソアミンは紙巻タバコの1/5程度、一酸化炭素が1/100程度検出されたという報告もあります。ニトロソアミン(発がん性物質)には安全な値が設定されていません。紙巻きタバコより加熱式タバコの方が少ないからといって、健康被害のリスクが減少する根拠とはなりません。

煙が出ないことを加熱式タバコの利点とする方もいますが、肉眼で見えないだけで、特殊なレーザー光を照射すると、喫煙時には使用者は大量のニコチンを含むエアロゾルを呼出していることがわかります。喫煙者と同室にいる人は、この汚染された空気を吸い込むこととなります。

また、セットするスティック・カプセルが乳幼児の口に入るサイズとなっているため誤飲の報告も増えており、十分な注意が必要です。

今年の4月の診療報酬改定により、加熱式タバコも健康保険を利用した禁煙外来の適応になりました。紙巻きタバコと同様に健康被害をもたらすものとして認められたということです。

秩父生協病院でも外来で禁煙治療を行っています。健康改善を始めとして禁煙には様々なメリットがあります。是非、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

興味のある方は、病院のスタッフにお声かけ下さい。

(薬剤科 永友亜弥)

健康診断、再開しました!



緊急事態宣言下では健康診断の受け入れを中止していましたが、現在は、感染対策に配慮しつつ、通常通り行っています。

健診は年1回の大切な体の総点検。自治体の健診制度などもしっかり活用して、ご自身の健康を守りましょう。

職員募集中!

臨床検査技師(常勤・非常勤)

- ①勤務時間 月～金 8:30～17:00 土 8:30～13:00
※常勤は月2回程度夜間診療(18:00～19:30)対応あり。
非常勤は勤務日数、時間帯とも応相談
- ②給 与 常勤:月額208,100円～(21歳の場合) 非常勤:時給1,130円～(経験等で応相談)

調理スタッフ(非常勤)

- ①勤務時間 5:30～19:30でシフト制。1日4時間以上。勤務日数、時間帯とも応相談。
- ②給 与 時給960円～

問い合わせ: 0494-22-7267 (秩父生協病院 担当: 宇田川)