

# 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  
※11/3はお休み

(じきょうじゅつ)

## 自彊術 講師:堀口緑先生

11/13、11/27 18:00~19:00  
会場…秩父生協病院  
参加費…月1,000円

秩父市健康  
マイレージ  
ポイント  
対象事業

秩父市健康  
マイレージ  
ポイント  
対象事業

## 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~

12/2(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。

## 11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 7日:村岡・担当医 14日:吉野・担当医 21日:吉野・担当医 28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 となる場合があります。 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】 (2日・16日)		野口 周一 【リハビリ】 (4日・18日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
	小児科				横井 範子		
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  
11月号  
No.315



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 秩父生協病院 検索  
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

## 栄養相談を受けましょう!

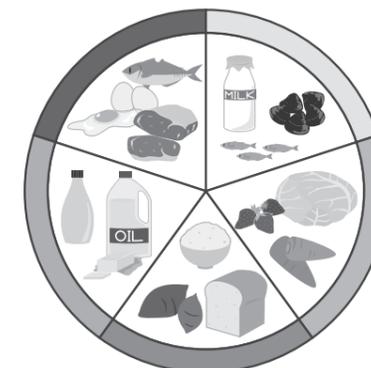
糖尿病や高脂血症、高血圧など、いわゆる生活習慣病と呼ばれる  
疾患には、食生活が大きな影響を与えます。食事を見直すことも大  
切な治療の一環であるため、月に1回の栄養相談は健康保険を  
使って受けることができます。

栄養相談と聞くと「食事がいい加減だと怒られそう」とか「厳し  
い食事制限をさせられるのでは？」などと不安に思われる方もい  
らっしゃるかもしれませんが、その心配は無用です。

栄養相談では、食のプロである管理栄養士がそれぞれの方の生活スタイルに合わせたサポート  
を行います。勤務時間の関係で買い物は早朝や深夜のコンビニでしかできないとか、包丁を持った  
こともないので自炊は難しいなど、患者様おひとりおひとりにそれぞれの事情があります。相談時  
には個別の事情をお聞きして、今の環境の中で出来ることを考え提案していきます。食材のちょっ  
とした選び方の違いだったり、食事のタイミングだったりといったことで違いが出ることもあり  
ます。まずは、一度受けてみて下さい。

食生活は、簡単にえられるものではありませんので、栄養相談も1回だけでは十分なサポート  
ができません。定期的に、もしくは継続して管理栄養士とご相談することをお勧めします。

栄養相談は、平日の午前中は毎日実施しております。予約制になりますので、興味を持たれた方  
は、お気軽に職員までお声かけ下さい。  
(外来フロア 宇田川 麗)



## インフルエンザワクチン予防接種 公費助成期間 2020年12月31日まで

ワクチンの入荷数が接種希望数を下回っているため、高齢の方、持病のある方から優先的に接種を行って  
います。接種ご希望の方は、必ず事前にご連絡をお願いします。

### 《接種料金》

10月号掲載の接種料金に  
誤りがありましたこと、  
お詫び申し上げます。  
正しい料金は右の通りです。

①65歳以上の方……………無料 (①②③にあてはまらない方)  
②60歳以上で身障手帳1級をお持ちの方…無料 ■医療生協組合員の方……………3740円  
③秩父郡市中学3年生の方……………1200円 ■医療生協に加入されていない方…5500円  
※小鹿野町中学3年生の方は無料

お知らせ

### ●環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりをを行います。

日時: 11月28日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合





## シリーズ 薬の話④ サプリメント

サプリメントは「補足、補充」を意味する言葉で、食生活における補助的なものです。

サプリメントは大きく分けると二つのグループに分けられます。「ビタミンC」や「ビタミンD」「亜鉛」「鉄」などの日常的な食品からも摂取できる栄養成分を中心としたサプリメントと、青魚に含まれる「EPA」「DHA」、抗酸化作用が注目されている「コエンザイム Q10」などの機能性に着目したサプリメントです。

ここで確認しておきたいポイントは、「サプリメントはあくまでも食品」ということです。薬ではないので、病気を治す根拠はありません。

たとえば軟骨成分の「コンドロイチン」は口から摂取してもそのままの形では体内に吸収されず、細かく分解されてから吸収されます。分解されて吸収された後も体の全体に運ばれるため、すべてが軟骨の成分になるわけではありません。サプリメントにより軟骨成分の材料は体に入りますが、その効果は微々たるものではないかと考えられます。

天然の成分から作られることも多く安全と思われがちですが、サプリメントは医薬品と違い、保健機能食品など一部を除いて、成分の含有量や品質に規制や基準はなく、中には無承認無許可の医薬品成分が含まれた製品や、アレルギーや肝障害をおこす成分が含まれた製品もあり健康被害がしばしば報告されています。例えば、中国製ダイエット茶の未承認化合物混入による肝障害や、コエンザイム Q10 を含む健康食品に無承認の医薬品成分の検出がありました。

又、医薬品との相互作用もあります。

サプリメント	医薬品との相互作用
セントジョーンズワート(ハーブ)	様々な医薬品の効果を増減する。
青汁・クロレラなどビタミンKを多く含有するもの	ワーファリン錠の効果を弱める。
血圧が高めの方向けのトクホ(特定保健用食品)	類似作用の医薬品の効果を強める。
ビタミンDを多く含有するもの	骨粗鬆症の薬と併用することで、成分が重複、血中のCa濃度が上昇する。

薬を服用中の方は、サプリメントを使用する前に、必ず主治医・薬剤師に相談しましょう。

(薬剤師 永友 亜弥)

### 9月の生協病院ごはん

- ・赤飯
- ・天ぷら おろし添え
- ・炊き合わせ
- ・すまし汁
- ・りんごのコンポート



### ホームページ新しくなりました!

秩父生協病院のホームページがリニューアルされました。

新しい写真もたくさん撮りましたので、雰囲気も一新されています。

働く職員の声なども紹介していますので、是非、一度のぞいてみて下さい。



## シリーズ 住み慣れた自宅で最期まで② ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)という言葉を知ったことがありますか?

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考えた上で、周囲の信頼する人たちと話し合うことを言います。



2年ほど前に「人生会議」という分かりやすい愛称が定められ、厚生労働省が音頭をとって、一般への普及を目指しています。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。そういった状況では、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなることも多くあります。

その場合は、ご家族が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」と想像しながら医療チームと治療の方針を決めていくこととなりますが、その選択には常に迷いがつきまといまいます。そういった時に、ご家族などの周囲の方があなたの価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなるのです。

もしものときのための人生会議…

何か起こったときに家族の心の負担を軽くするために、最期をどう迎えたいか家族と相談しておきましょう。明確な答えは出てこなくても、1年に1回、話し合いをもつだけでも考え方が伝わります。

一人暮らしで、そういった場をもつことが困難な方は、秩父生協病院にご相談下さい。ご本人の意思が生かされるようにするためにどうすればいいか、一緒に考えていきたいと思えます。

ACPや人生会議についてももっと深く知りたい方は厚生労働省のホームページをご覧ください。様々な事例とともに詳しく紹介がされています。(外来フロア 水野 京子)

## 職員活動紹介① 教育広報委員会

### 委員会の役割

「教育・育成」分野を担当する教育委員会は、病院の理念に基づき、患者・利用者がその人らしい生き方ができるように支援できる、相手の真の願いに迫れる、ともに育ち合える、などが実践できる職員育成を目指し、そのための教育活動を推進しています。

また、各部門と連携をとりながら、病院の広報宣伝活動を行っています。

### 活動内容

年度ごとに年間教育計画を立て、職員の教育支援・育成・教育機会の提供を行っています。広報の活動として、秩父生協病院ニュースとして毎月発行している「しあわせ」作成、ホームページとフェイスブックの管理を行っています。

学習の内容は、感染予防など日々の業務に直結するものから、指針や理念、活動を学び深める学習まで様々で、今年度は年間で25の学習会が予定されています。その他にも外部への研修参加や通信教育なども活用し学習の機会を設けています。

また新入職員については毎月1回の研修会を1年間実施しており、地域や職場を知ること、自身の役割を理解しさらに知識を深めることを目的に研修を組んでいます。

これまで行った学習を一部紹介しますと、標準感染予防策、BLS(一次救命処置)、診療報酬、平和学習など。他部門研修(医事課・食養科)や組合員活動についてなどの学習も行いました。

今年度はコロナウイルス感染拡大防止のため、外部研修の機会が減り、以前のような規模での学習会の開催が難しくなっています。また、病院内でも“密”を避けるため多人数で集合して行う学習会は出来なくなりました。今は、部門毎に開催する、日付を分けて同じ学習会を複数回行うなど、人数を調整し工夫しながらの開催を進めています。

様々な困難はありますが、ともに学び成長できる職員を目指し、活動していきたいと思えます。

(教育広報委員 松本 愛)