

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
9/11、9/25 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~

10/7(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。

9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 5日:村岡・担当医 12日:吉野・担当医 19日:吉野・担当医 26日:村岡・担当医 *院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
		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】 (1日・7日)		野口 周一 【リハビリ】 (2日・16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)	*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。
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	*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。
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



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
9月号
No.313



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

健康診断はお済みですか？

国民健康保険・後期高齢者
医療制度ご加入の方は

～健康づくりの秋に秩父郡市国保ドックを受けましょう～

国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方には、国保ドックがおすすめです。内容も豊富で、腹部エコー検査や胃内視鏡検査などのがん検診も含まれており、自治体の補助制度もあるので、とても利用しやすい健診です。

また、国保ドックとの選択制になっていますが、秩父郡市にお住まいで特定健診受診予定の方は、当院でもお受け頂くことができます。高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病予防を目的とした健診ですので、年に1度は受けていただきたい内容です。今年度については、新型コロナウイルスが再流行した場合には、再び健康診断が停止となる可能性もあり、早めの受診をおすすめしています。

■国保ドック

内科診察、身体計測、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査、胸部XP検査、便潜血2回法、腹部エコー検査、肝機能検査、食道・胃部XP検査(胃カメラへの変更可)
*33,000円相当

	自治体補助額	本人負担額
秩父市	¥28,000	¥5,000
皆野町	¥30,000	¥3,000
長瀬町	¥25,000	¥8,000
横瀬町	¥25,000	¥8,000

※自治体によって補助の対象となる年齢が異なります。

■医療生協オプション

	組合員料金(税込)
動脈硬化	¥2,200
骨粗しょう症	¥1,100
前立腺がん	¥2,200
胸部CT	¥11,000

■自治体特定健診(個別受診)

- 身長、体重、血圧、腹囲 ●内科診察
 - 尿検査 ●血液検査(肝機能・脂質・血糖)
- ※実施期間については、自治体によって異なりますので病院へお問い合わせ下さい。

健康診断は受診しただけでは意味がありません。ご自身の健診結果をご覧になっていただき、精密検査が必要と判断された場合は必ず診察・精密検査を受けましょう。病気が早期発見されることで、早期治療につながり、治療期間の短縮や治療費の抑制にもつながります。ご自身の健康を守るために年1回健康診断を受けましょう。
(健診担当 田中美佑) ☎0494-23-1300

お知らせ

- 環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりを行います。
日時：9月26日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合
- 日曜健診 受診希望の方はご予約のお電話をお願いします。
日時：9月27日(日)10:30~ 10月11日(日)10:30~ 11月8日(日)10:30~



シリーズ 薬の話② 抗菌薬と抗ウイルス薬

感染症は病気を引き起こす微生物が体の中に入り、起きる病気です。代表的なものでは、『細菌』と『ウイルス』があります。混同されがちですが、この2つは大きさや構造、性質がまったく異なります。

	細菌	ウイルス
大きさ	1μm程度	0.02～0.03μm
構造	細胞膜と細胞壁に包まれた単細胞生物	タンパク質でできた殻の中に核酸(遺伝子)が入っている粒子
自己増殖能	○ 自分の力で増殖	× 人や動物の細胞の中でのみ増殖
種類	大腸菌による膀胱炎 溶連菌による咽頭炎 結核 など	インフルエンザ 帯状疱疹 HIV など
治療薬	抗菌薬	対処療法 一部のウイルスには抗ウイルス薬

細菌の感染症には抗菌薬が有効です。抗菌薬は細菌の構造を壊したり、増殖する仕組みを妨害したりすることで効果が発揮します。

構造に違いがあることからウイルスには抗菌薬はまったく効果がありません。一般的に風邪と言われている風邪症候群の原因は80～90%がウイルス感染と言われており、風邪症状に抗菌薬は効果がありません。

いくつかのウイルスには特効薬がありますが、その数はウイルスの種類に比べてはるかに少ないです。

特徴的な抗ウイルス薬

抗インフルエンザ薬 (オセルタミビルなど)	インフルエンザウイルス表面のタンパク質に薬剤がくっつき、ウイルスを寄生細胞から外に出さないようにし、増殖を防ぐ
带状疱疹治療薬 (バラシクロビルなど)	ウイルスの遺伝子(核酸)合成を阻害し、増殖を抑える

新型コロナウイルスの独自の抗ウイルス薬はまだありません。現在、他のウイルスに効果のあった薬剤を使用した、抗ウイルス薬ではなく炎症を止める薬を使用してみたりしている状態です。

今は感染しないように、3密を避けて手洗いとマスク着用で予防していくことが大切です。(薬剤師 永友亜弥)

～夏にまけない簡単レシピ～

簡単冷汁

材料

- 鯖の味噌煮缶 1缶
- きゅうり 1/2本(塩少々)
- みょうが 1本
- 大葉 4枚(お好みの量で)
- すりごま 大さじ1
- しょうがのすりおろし(お好み)
- 白だし 小さじ1
- 冷水 300ml



作り方

- ①鯖の味噌煮缶を煮汁ごと耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジにかけ、少し温める(600W 1分)
(そのまま使用してもよいが、少し温めることでほぐしやすくなる)
- ②大葉は千切り、みょうがは縦に半分に切り、斜めに薄くスライスする
きゅうりは輪切りにし、塩を少々ふってもむ。少しおいて水気を絞る
- ③鯖をほぐす(煮汁は捨てない)
- ④②としょうが、すりごまを入れて、冷水を加えて混ぜる
- ⑤④にほぐした鯖をいれる
- ⑥丼にご飯を盛り、⑤をかける



7月の生協病院ごはん



7月21日 昼食
土用の丑の日

- ・うなぎのひつまぶし
- ・冬瓜の翡翠煮
- ・しいたけと三つ葉のすまし汁
- ・甘夏ゼリー



シリーズ 禁煙を考えよう③ 禁煙外来のメリット

タバコを吸ってしまう理由はなんですか？

タバコを吸うとイライラや落ち着かない感じがおさまる、仕事に集中できる、ほっとするなどの理由が挙げられると思います。

ストレスが多い社会の中で、イライラが解消できるタバコは欠かせないと思われがちです。

しかし、そのイライラは仕事や家庭などの社会生活だけが原因ではなく、ニコチンぎれの症状(離脱症状)の可能性が高いです。ストレスでイライラするのなら、一番リラックスしているはずの寝起きの時間にタバコを吸いたくなるはずがありません。

禁煙をするメリットは何でしょうか？

実際に禁煙外来で禁煙成功した方に、禁煙をはじめたきっかけをお聞きしました。

- ・元々扁桃炎になりやすいのが、たばこを吸い始めてから扁桃炎になる頻度が増えたから。
- ・娘、孫に禁煙を勧められたから。
- ・家族の健康を考えたから。

禁煙成功後の感想もお聞きしました。

- ・食事を美味しく感じるようになった。
 - ・部屋のたばこのにおいが気になるようになって、ソファなども買い換えた。部屋においがなくなったと家族が喜んでくれた。
 - ・ランニングをする時に以前に比べて疲れにくくなって、長く走れるようになった。
 - その他にも自分自身の健康に良い、お金が貯まる、たばこを吸える場所を探さなくてよくなった、などあります。
- 保険診療で禁煙外来を行った場合、かかる費用は、1万3千円～2万円程度です。不安な事、心配なことへのサポートや禁煙に取り組むにあたってのアドバイスなど、医師や看護師などの専門職と相談しながら禁煙を行えます。禁煙したいと思った時は、医師・看護師・事務職員へご相談ください。(外来療養チーム)

家でできる簡単トレーニング③ 布団の上で腹筋運動

家でできる簡単トレーニングシリーズの最終回となります。

まず、睡眠と運動の関係をお話します。運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。特に睡眠の維持に習慣的な運動の効果があるようです。

運動の内容ですが、激しい運動より、負担が少なく長続きするよう有酸素運動が良いです。運動のタイミングとして効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間前くらい)にかけて。就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。



さて、今回紹介するのは腹筋運動です。腹筋はとても大切な筋肉です。歩くときは腹筋と背筋で姿勢を安定させて上半身を支えます。腹筋が衰えてくると姿勢も崩れ、転ぶリスクも増えてきます。転倒予防のためにも腹筋運動を行ってみましょう。

やり方ですが、まずは腰痛を防ぐため膝を曲げます。手は胸の上で組み、ゆっくりと息を吐きながらあごを引き、頭を上げます。可能であれば肩甲骨が布団から離れるくらいまで、あげてみましょう。5回を1セットとして、1～2セット実施してみてください。慣れてきたら回数を増やしましょう。

(リハビリ科 櫻井良信)