

おしらせ

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
8/7,8/28 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~ 9/2(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154)
※希望の方は電話にてお申込みください。

8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 1日:村岡・担当医 8日:吉野・担当医 15日:吉野・担当医 22日:村岡・担当医 29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】 (3日・11日) | | 野口 周一 【リハビリ】 (5日・19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 (19日・26日) | | 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。 (入院時の差額ベッド代は) いただいております。
※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。

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
8月号
No.312

〒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

シトラスリボンプロジェクトをご存知ですか？

松山大学の甲斐准教授が中心となっている「ちょびっと19+」という団体が進めているとりくみです。
「地域」「家庭」「職場(または学校)」を象徴する3つの輪をかたどったシトラスのカラーリボンをつけ、思いやりの輪を広げて、新型コロナウイルス感染者や医療従事者への差別をなくそうと呼びかけていて、全国的にも大きなひろがりを見せています。

ただいま、おかえりって言いあえるまちに
みんなで広げる、シトラスリボンプロジェクト。

発信地の愛媛の特産品である柑橘類(シトラス)にちなんだ色のリボンや紐で3つの輪をつくる「シトラスリボン」。このとりくみを大きく広げるために、組合員と職員で大量のシトラスリボンを製作中です。デイケア利用の方や入院中の患者様も手先が器用な方がリボン作りを手伝ってくれています。製作したシトラスリボンは外来で配布しておりますので、是非、身につけたり家に飾ったりして、この運動にご協力下さい。

新型コロナウイルスについては、感染の第二波が来るのか、終息するのはいつになるのか、先が読めない状況が続いています。不安や恐怖が募ると、敵を探して攻撃・排除するというのは悲しい人間の性ですが、私たちはそれを乗り越えなくてはなりません。
コロナと闘うために誰にでもできる小さなアピール。
是非、秩父の地域でも、このシトラスリボンのとりくみを大きく広げていきましょう。
(事務長 宇田川 麗)



お知らせ

- 献血 ご協力お願いします!
日時:8月27日(木)15:30~16:30 会場:秩父生協病院
- 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:8月22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① 消毒

「消毒」とは「微生物の数を減らすこと」と定義され、感染症を防ぐ有効な手段の1つです。一般的に消毒薬は効果が強いほど人体に対する毒性も高くなります。以下の点に注意をして使用することが大切です。

①どの微生物に効果があるのか？ ②消毒の対象は？ ③毒性・副作用など消毒薬の特徴は？ ④使用方法は？
いくつかの消毒薬について紹介します。

新型コロナウイルス感染症に対する消毒薬の使用について

アルコール製剤が手に入りにくくなっていることから、その代替品の宣伝が多く行われています。市販されている製剤の中には適切な記載がされていないものもあります。「有効成分」「濃度」「使用方法」は必ずチェックしましょう。

物品の消毒には塩素系漂白剤や界面活性剤が含まれる家庭用洗剤などが有効とされています。厚生労働省・経済産業省から「新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法の一覧」が示されていますので参照して下さい。

| 成分名 | 消毒用アルコール | 次亜塩素酸ナトリウム | 塩化ベンザルコニウム 塩化ベンゼトニウム |
|----------|--|---|-------------------------|
| 対象となる微生物 | 細菌 | ○ | ○ |
| | ウイルス | △(※ノロウイルス、ロタウイルスには効果なし) | × |
| 消毒の対象 | 手指 | ○(※粘膜や傷は使用禁) | × |
| | 物品 | ○ | ○ |
| 特徴・留意点 | ・引火性あり ・痒みなどの皮膚トラブルの原因となることもある ・プラスチックは材質変化を生じることもある | ・金属を腐食させるので金属製の消毒には適さない ・塩素ガス発生に注意(まぜるな危険) ・換気を行う | ・におい・刺激性・腐食性は少ない |
| 製品名の例 | 消毒用エタノール®、手ピカジェル® | ハイター®、ミルトン®、ビューラックス® | オスバン®、ハイアミン® |

例えば、消毒薬の空間への噴霧は正しい使用方法ではありません。吸入することや眼に入ることによる副作用が問題となります。使用上の注意を読み、正しい使用方法を守りましょう。

(薬剤科 井澤 茉莉香)

～夏にまけない簡単レシピ～

ササミとトマトの豆乳そうめん

材料

そうめん 1束
(水でほぐすだけで食べられる麺でも可)
トマト 1/2個
大葉 2枚(お好みの量で)

A ささみ 1本、
酒 小さじ 1

B 豆乳 50cc、めんつゆ(3倍)
小さじ 1、ごま油 小さじ 1/2、
ラー油 お好み

作り方

- ①Aを耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジにかける。(600W2～3分)
- ②①のささみはほぐす。トマトは角切りにし、大葉は千切りにする。
- ③そうめんを規定の時間でゆでる。
- ④Bをまぜ合わせる。
- ⑤器に麺を盛りつけて、Bをかける。
- ⑥ささみ、トマト、大葉を盛りつける。



今月の生協病院ごはん



- ・ごはん
- ・鶏ひき肉の野菜巻き
梅ソース
- ・きゃべつとほうれん草の
ごま和え
- ・三つ葉と麩のすまし汁
- ・あじさいゼリー

ユニフォームが新しくなりました!

看護師：病棟スタッフは同じデザインで統一。肩のラインの色で職種の違いが分かります。

調理師：白い上着に紺のパンツ。シンプルで清潔感にあふれています。

事務：品のあるたたずまい(?)に患者様からの評判は上々です。



一部をご紹介します

シリーズ 禁煙を考えよう② タバコの健康への影響

「タバコの害」と言われたらどんなことを思い浮かべますか?

1999年の喫煙と健康問題に関する実態調査では、全体の84.5%の人が「喫煙で肺がんにかかりやすくなる」と思っている一方で、「心臓病」は40.5%、「脳卒中」では35.1%と、疾患によってはたばこの健康影響に関する認識が低くなります。喫煙は、慢性気管支炎、呼吸困難や運動時の息切れなどの症状が特徴的な「肺気腫」や「喘息」等の呼吸器疾患の原因と関連しています。さらに歯周病の原因と関連があるという報告があります。

調査から約20年たっているため、世間でのタバコが健康へ悪影響であるという認知度は上がってきているとは思いますが、やはり喫煙は全身の様々な器官に影響を及ぼすということは再認識する必要があると思います。

| | | |
|--------------------------|------|------------|
| 肺がんによる死亡率 | 4.5倍 | |
| 虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)の死亡の危険性 | 1.7倍 | |
| 脳卒中の危険性 | 1.7倍 | ※厚生労働省HPより |

では新型コロナウイルス感染症ではどうでしょうか?

中国・武漢市を中心として分析は色々されており、喫煙者は人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上、また中国本土の感染患者を対象とした調査でも、喫煙により重症化リスクが1.7倍高くなったと報告がありました。

喫煙者は肺の機能が低下しているだけでなく、たばこを吸う際に汚染の可能性がある手を何度も口元に近づけるため、感染のリスクが一層高まります。喫煙室も濃厚接触の場となる、いわゆる「3密」状態です。

この機会に健康のことを考えて、禁煙を考えてみませんか?

秩父生協病院でも外来で禁煙治療を行っています。興味のある方は、病院のスタッフにお声かけ下さい。

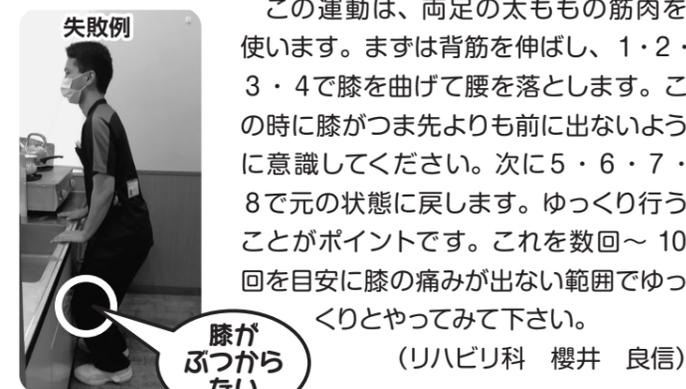
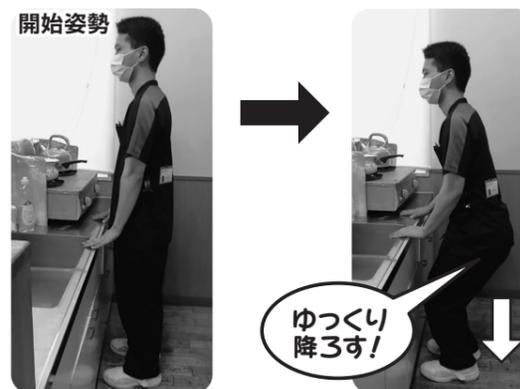
(薬剤科 永友 亜弥)

家でできる簡単トレーニング② キッチンのシンクを使ったスクワット

今回紹介する運動はキッチンのシンクを利用したスクワットです。調理時間の合間に気軽に行うことができます。キッチンに関連して栄養と運動の関係について少しお話します。

ダイエットなど、やせるために食事制限をした経験はありますか?確かに、食事が減ることで摂取カロリーが減少して太りにくくなるかと思えるかもしれませんが、ある研究では体の中の栄養が不足した状態で活動すると、自身の筋肉からエネルギーを取らざるを得ない結果が出ています。健康を保つために運動する際は、適切な栄養を食事から摂取することも大切なことです。

今回紹介するスクワットはシンクに手を置き、かつ目の前にシンクがあり、膝が前に出すぎないことで膝への負担が少ない状態で安全に行うことができます。



この運動は、両足の太ももの筋肉を使います。まずは背筋を伸ばし、1・2・3・4で膝を曲げて腰を落とします。この時に膝がつま先よりも前に出ないように意識してください。次に5・6・7・8で元の状態に戻します。ゆっくり行うことがポイントです。これを数回～10回を目安に膝の痛みが出ない範囲でゆっくりとやってみてください。

(リハビリ科 櫻井 良信)