

# 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

(じきょうじゅつ)

## 自彊術 講師:堀口緑先生

12/11、12/25 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~

1/6(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。

## 12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<br>8:30~12:00       | 内科            | 山田 昌樹<br>(院長)             | 吉野 隆之<br>*2 毎週 11 時~<br>もの忘れ外来<br>「予約制」 | 吉野 隆之                       | 山田 昌樹<br>(院長)     | 山田 昌樹<br>(院長) | *1 5日:村岡・担当医<br>12日:吉野・担当医<br>19日:吉野・担当医<br>26日:村岡・担当医<br><br>*2 院長・吉野・村岡<br>医師は、総合診療<br>内科医です。<br><br>*3 土曜日の医師体制は輪<br>番制のため、急遽変更<br>となる場合があります。<br>予めご了承ください。 |
|                        |               | 村岡 雷太                     | 市川 篤<br>【呼吸器】                           | 村岡 雷太                       | 中林 公正<br>【腎・リウマチ】 | 村岡 雷太         |   |
|                        |               | 市川 篤<br>【呼吸器】<br>(7日・21日) |   | 野口 周一<br>【リハビリ】<br>(2日・16日) | 吉野 隆之             | 市川 篤<br>【呼吸器】 |   |
| (木:小児科)<br>9:30~12:00  | 胃カメラ          |                           |   | 藤田 映輝                       |                   | 山田 昌樹<br>(院長) |   |
|                        | 小児科           |                           |   |                             | 横井 範子             |               |   |
| 午後(火のみ)<br>14:30~16:30 | 小児科・<br>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<br>17:00~18:30      | 内科            |                           | 村岡 雷太                                   | 吉野 隆之                       | 山田 昌樹<br>(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  
いただいております。

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



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  
12月号  
No.316



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

## 年末年始増資のお願い

秩父生協病院では、毎年夏と冬に期間を設けて、利用される  
組合員の方に増資のお願いをしています。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大期に対応に追われて、いつ  
ものようなお声かけができなかったこともあり、増資は大きく  
出遅れてしまいました。そのため、例年よりも期間を1ヶ月の  
ばして、12月と1月の2ヶ月にわたって幅広く増資へのご協  
力をお願いしたいと考えています。

「安心して医療・介護を受けたい」「健康で長生きしたい」という組合員の願いのもと、  
一人では解決できない問題をみんなの力で改善につなげていくために生協は活動をしてい  
ます。

コロナ禍で厳しい状況の中でも組合員の出資金があるからこそ、診療を守り、必要な設  
備投資も行って、地域医療を守りつづけることができている。資金繰りの厳しい中ですが、  
老朽化で故障が頻発していた1階の空調設備の全面リニューアルを、無事11月に行うこと  
ができました。

年末から年始にかけて、外来や病棟、通所リハビリなどあちこちで声かけをさせていた  
だくと思いますが、是非、増資へのご協力をよろしく申し上げます。(事務長:宇田川 麗)



## 年末年始休診のお知らせ

12/30(水)~1/3(日)まで休診とさせていただきます。2021年は1月4日(月)から、診療開始いたします。

| 月              | 火                    | 水            | 木            | 金          | 土          | 日          | 月            |
|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|
| 12月28日<br>通常診察 | 12月29日<br>通常診察(午前のみ) | 12月30日<br>休診 | 12月31日<br>休診 | 1月1日<br>休診 | 1月2日<br>休診 | 1月3日<br>休診 | 1月4日<br>通常診察 |

## 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。  
12月はお休みします。次回は1月23日(土)を予定しています。
- 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:1月24日(日)10:30~





## シリーズ 薬の話⑤ 睡眠薬



### 睡眠薬の種類

近年不眠で悩まれる方が増えていますが、外来に受診いただいた場合でもいきなり薬を服用するのではなく、まずは生活習慣や睡眠環境の見直しを行い、それでも改善しない場合に初めて睡眠薬の使用が検討されます。

現在使われている睡眠薬は、大きく分けると「脳の機能を低下させて睡眠を促す薬」と「睡眠・覚醒に関わる生理物質を調節し眠気を強くする薬」の2種類です。主流となっているのは前者の薬で、血中濃度半減期（薬が吸収されて最高値に達した血中濃度が半分になるまでの時間）の違いによって4つに分類されます。寝付きが悪い、途中で目が覚める、早朝に目覚めてしまうなど睡眠障害のタイプによって使い分けされます。ほとんどの薬が30分以内に効果が発現するため、寝る直前に服用します。

| 半減期による分類 | 半減期      | 主な商品名                           |
|----------|----------|---------------------------------|
| 超短時間型    | 約2～4時間   | マイスリー®(ゾルピデム)                   |
| 短時間型     | 約6～10時間  | レンドルミン®(プロチゾラム)、デパス®(エチゾラム)     |
| 中間型      | 約20～30時間 | ユーロジン®(エスタゾラム)、サイレース®(フルニトラゼパム) |
| 長時間型     | 30時間以上   | ダルメート®(フルラゼパム)                  |

### 睡眠薬の副作用

意識が混濁することで幻覚を見る、つじつまが合わない行動をする、興奮して落ち着かないなどの精神症状がでることがあり、せん妄と呼ばれます。薬の効果が翌日まで残ってしまうと、眠気・倦怠感を感じます。また筋肉をほぐす作用があり、踏ん張ることができずに転倒する危険性が高まります。薬なしでは眠れない（依存症）状態になってしまうこともあります。

今は大丈夫でも、今後これらの副作用が出現することも考えられます。年齢を重ねると薬を分解・排泄する機能が低下するため、同じ薬の量であっても実質増量しているのと同じことになるためです。

### 睡眠薬の減らし方

「可能な限りゆっくり減らす」ことがポイントです。（例えば、数週間かけて半量ずつ減らす、飲む回数を減らすなど）急に中止すると不安、焦燥感、頭痛、動悸などの症状が出現する可能性があります。減量直後は一時的に寝付きが悪くなるがありますが、だんだんと体が慣れていきます。医師、薬剤師と相談しながら減らしていきましょう。（薬剤科：井澤 茉莉香）

## 10月の生協病院ごはん

- ・ピラフ
- ・スペイン風オムレツ
- ・コールスローサラダ
- ・ミネストローネ
- ・かぼちゃプリン



## シリーズ 住み慣れた自宅で最期まで③ 療養手帳

### 私の療養手帳をご利用下さい

しあわせ11月号では、人生会議についてご紹介しました。厚労省の調べによると、人生会議の重要性には多くの方が賛成していますが、実際に行動に移す方はまだまだ少ないようです。今回は、人生会議をすすめるにあたり、活用できる「私の療養手帳」についてお話しします。

私の療養手帳とは、皆さんの療養生活を支える手帳です。この手帳で本人、ご家族、専門職が情報共有することで療養生活の質の向上を目指しています。

### こんなことが書けます

- ①療養に関する内容
  - ・ご本人の基本情報に関すること
  - ・関わる専門職の一覧
  - ・医科・歯科の医療情報
  - ・日常生活動作に関すること
  - ・食事に関すること
  - ・問題や課題について
  - ・生活の記録
- ②人生に関する内容
  - ・今までどう生きて、これからどう生きたいか

「私の療養手帳」の特徴は、現在の療養生活について、健康管理に活用できるという事です。健康管理に使いながら、色々なことを少しずつ書き記しておこう、と考えると気楽に使い始められるかもしれません。ご希望の方は当院や生協ちちぶケアステーションでもお渡しすることができます。（同意書が必要です）大きさもA5サイズと小ぶりなので携帯しやすいです。お薬手帳などがはさんでおけるポケットもついています。又、ファイルになっているため、中のページを増やすことができます。

現在、意思表示が書き留めておけるツールは、いろいろなものが普及してきました。書店で購入できるもの、無料配布しているものなど、内容もそれぞれ違いがあります。一部を紹介しますと、「エンディングものがたり秩父」は秩父市地域包括支援センター窓口で無料配布しており、「私の老後の生き方暮らし方ノート」は全国社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。

より良く生きるための人生会議にするために、是非、活用を検討してみてください。

（総看護長：新井 さとみ）

## 職員活動紹介② NST・褥瘡・給食委員会

職員が院内で目的別に行っている様々なチームや委員会の活動を紹介していきます。

今月は「NST・褥瘡・給食委員会（以下、NST委員会）」です。長い名前から分かる通り、3つの委員会を合同で開催しており、医師、看護師、介護士、薬剤師、リハビリ、栄養士と様々な職種で構成されています。



褥瘡回診の写真

NSTは、Nutrition Support Teamの略で栄養に関わる検討をしています。褥瘡とは、一般的に「床ずれ」といわれます。寝たきりなどによって、皮膚の一部に赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまうことで、栄養状態が悪いことも関係しています。

給食委員会では、病院の食事の質の向上を図るための検討をしています。

### 活動内容

NST委員会では、毎月の患者様の栄養状態の把握や栄養状態の改善に向けた取り組みを行っています。患者様が口から食べられるように、または食べ続けられるように、他職種で定期的に話し合いを行っています。

今年度、回復期リハビリテーション病棟では「リハ栄養」の取り組みが始まりました。リハ栄養とは、リハビリ直後に栄養摂取を行うことにより、さらなる能力向上、筋肉量の増加を図ることを目的としています。褥瘡委員会では、褥瘡のある方の把握、経過を確認しています。使用薬剤やマットレスの使用ルール作成、改定を行い、褥瘡の発生予防、改善に向けて活動しています。

さらに褥瘡や栄養についての定期的な学習会を開催し、職員の知識と技術の向上につなげています。

給食委員会では、食事は治療の一環であるという考えのもと、安全に美味しく食べていただける食事の追求をしています。定期的に食事形態の見直しや栄養剤の検討などを行っています。また、アンケートを行い、食事に対する満足度を確認し、改善につなげています。（NST委員：乾 幸巳）