

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

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

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

院内感染防止のため、
自彊術はしばらく
お休みとなります。

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~

2/3(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。

1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 9日:吉野・担当医 16日:吉野・担当医 23日:村岡・担当医 30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】 (4日・18日)		野口 周一 【リハビリ】 (6日・20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		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



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

2021年
1月号
No.317

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



孤立・分断を乗り越えて、相互支援できる地域を
つくる公共のあり方を共に考えましょう

昨年は新型コロナをめぐって様々な出来事が、日本・世界を
駆け巡りました。消費税10%値上げ後の経済危機で、医療経営
も大変な打撃を受けました。ワクチンは、継続期間や副作用な
どまだ不確かな点も多く、コロナ対応は年余に及ぶことも念頭
に考えていく必要がありそうです。

新型コロナ感染は、アメリカなどの状況を見ても、社会的弱者
の感染率や死亡率が高いことが認められています。それには所
得格差や医療体制など社会的要因が大きく関与しており、自助努力、自己責任だけでは解決できません。安心
して暮らせる社会にするために、格差をなくし共生できる社会が必要ですし、そうした社会(環境)を作って
いくことが「明るいまちづくり」です。

新型コロナウイルスと付き合わなければいけない今、医療生協の役割はますます大切になってきています。
自粛・巣ごもり生活で運動不足となり「コロナ太り」した方も多いでしょう。「フレイル予防」が大切。
家の中での踵上げ、椅子とテーブルを使っての立ち上がりスクワット、台所のシンクにつかまっのスク
ワット、テレビや音楽を聴きながらの足踏み、片足立ちでのバランス運動など、家の中で出来る運動を工夫し
ましょう。天候のよいときは「3密」を避けて外での運動もやりましょう

「コロナ差別をしない・されない」安心できる地域づくりの一助として、愛媛県松山市で始まった「シトラ
スリボンプロジェクト」に賛同し始めた活動は、秩父市、小鹿野町、横瀬町などから後援をいただきました。
安心できる地域づくりの連帯の輪が広がることを願っています。

昨年からの後期高齢者健康診査の問診票がフレイルの視点を入れたものになりました。「ヨタヨタ・ヘロ
ヘロ」になる前の予防が大切。社会的サポートも必要です。孤立・分断を乗り越えて、地域の様々な人が協同
して相互支援できる住みやすい地域をつくるために共に考えていきましょう。

昨年からの後期高齢者健康診査の問診票がフレイルの視点を入れたものになりました。「ヨタヨタ・ヘロ
ヘロ」になる前の予防が大切。社会的サポートも必要です。孤立・分断を乗り越えて、地域の様々な人が協同
して相互支援できる住みやすい地域をつくるために共に考えていきましょう。

お知らせ

●組合員と職員の作品展

開催期間：2021年2月17日~26日午前中まで 開催場所：秩父生協病院 1階ロビー
※出展希望の方はご連絡下さい。今年度は会場の感染対策の関係で一人1点のみの出展とさせていただきます。
担当：小峰・稲野 (23)1300

●献血 ご協力をお願いします!

日時：2月4日(木)14:00~16:30 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：1月23日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合

※使い慣れた草刈り鎌や剪定鋏をお持ちの方はご持参下さい。



地域連携ミーティング学習会報告



講師の蓮沼紀一先生

11月25日に秩父宮記念市民会館で、秩父地域の多職種連携を考える会の17回目の学習会が開催されました。今回は、蓮沼医院院長の蓮沼紀一先生を講師にお招きし『知っておきたい呼吸器疾患』と題しての講演会でした。

当日の講演は、新型コロナウイルス感染症の最新知見とインフルエンザ流行期の発熱患者への対応方法が中心の、非常にタイムリーな内容でしたので、参加者の方も差し迫ったリアルな問題として、真剣に耳を傾ける、熱の入った学習会となりました。

新型コロナウイルスに対する情報は、誤ったものも含めて巷に満ち溢れていますが、今回の学習会では正しい知識をしっかりと学び、基本の対策をきちんと再確認することができました。

今回は、感染対策上、参加人数の制限があったため、秩父生協病院からも代表参加のような形となりましたが、学習した内容はしっかりと各職場の感染対策に反映させていきたいと思っております。(宇田川 麗)



～おいしく減塩すこしおレシピ～

酸辣湯 (サンラータン)

材料(2人前)

- 白菜 50g
- にんじん 20g
- 白ネギ 30g
- きのこ(しめじ) 20g
- 水 300ml
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★顆粒鶏ガラだし 3g
- 卵 1/2個
- ☆片栗粉 3g
- ☆水 10ml
- 酢 小さじ2
- 黒こしょう 少々
- ラー油 お好み



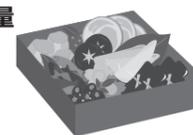
作り方

- ①白菜は1cm弱程度の短冊に、にんじんは5mm厚の薄切りに、ネギは斜めにスライスし、しめじはほぐす。卵は溶いておく。
- ②鍋に水を入れ沸騰したら野菜を入れる。野菜が柔らかくなったら★を入れる。
- ③☆を混ぜ合わせた水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、溶き卵を回し入れる。
- ④卵に火が入ったら、酢を加える。
- ⑤最後にこしょうをかけ、器にもり、お好みでラー油をかける。

お節は意外と塩分が高い?!

1人前に含まれる塩分量

- 雑煮 2.1g
- 煮染め 1.4g
- かまぼこ 1g
- 田作り 0.7g
- 数の子 0.6g
- 伊達巻き 0.5g
- 黒豆 0.3g
- 紅白なます 0.2g
- くりきんとん 0.1g



仮にすべてを食べると1食6.9gの塩分摂取。1日分の基準に並ぶ塩分量になります。

お節料理はあらかじめ大量に作っておくことで、三が日の間は主婦を料理の作業から解放して、ゆっくり休んでもらう意味合いもあるため、塩分が強い味付けにして保存性を高めています。そのため、塩分が多く含まれる料理が多くなっています。



シリーズ 薬の話⑥ 漢方薬と西洋薬

西洋薬とは錠剤・カプセル・粉薬など一つの有効成分で作られていることが多く、血圧を下げたり、細菌を殺したり、熱や痛みを取ったりするなど、一つの症状や病気に対して、強い効果があります。西洋医学では、患者の訴えのほかに検査を重視していて、その検査結果から病気の可能性を探ったり、治療法を考えていったりします。検査結果や数値などにしっかり表れるような病気を得意としています。

一方、漢方薬は1剤に複数の有効成分が含まれているため、多様な症状に効くのが大きな特徴です。漢方医学は、患者の病状(訴え)や体質を重視し、その結果から処方します。そのため、体質に由来する症状(機能性の月経痛や冷え症、虚弱体質など)、検査に表れない不調(更年期障害の症状)などの治療を得意としています。

症状だけでなく、1剤で複数の病気が改善されることがあるのも漢方薬の大きな特徴です。

医師が日常診療で西洋薬と漢方薬を併用することも増えてきました。

	西洋薬	漢方薬
素材	一般に、合成された単一成分からできている。	多数の有効成分を含んだ生薬(※)が組み合わされている。
作用	大部分は実験的に研究された薬理作用として知られている。	個々の生薬の薬能(経験的に知られた作用)が絡み合い、協力して働く。
作用点	特定の部位に働き、作用を発現する。	局所から全身まで広く働き、人の持つ自然治癒力を高める。

※天然の植物・鉱物・動物などの全部または一部を加工して用いる薬

「漢方薬だから副作用がなくて安全ですよね?」という質問をいただくこともありますが、漢方薬にも副作用はあります。特に複数の漢方薬を併用している時に、肝機能障害をおこし入院したケースもあります。ドーピングでも禁止されている薬もあります。

医師、薬剤師と相談しながら、ご自身に合う漢方薬を正しく、安心安全に使用していきましょう。

(薬剤師: 永友 亜弥)

職員活動紹介③ 感染防止対策委員会

医療機関では、院内感染対策のために様々な手立てを講じる義務が法律で定められていますが、その中でも病院や病床をもつ診療所には、院内に感染対策を専門に検討する委員会等の設置が義務づけられており、秩父生協病院ではその役割を『感染防止対策委員会』が担っています。

当院の感染防止対策委員会は、院内感染防止の観点から、院内における感染症の情報を収集し、感染予防および対策を検討、実施することを目的に、各部門から選出された医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、リハビリ、介護士、事務で構成されています。

委員会メンバーは各部署との橋渡し役として、感染対策活動を実施しています。

活動内容

- ・毎月委員会を開催し、院内の感染症(肺炎・膀胱炎など)の発生状況を把握し、対策を講じています。また、その感染対策が正しく行われているか確認を行っています。
- ・院内感染対策のための教育として、全職員を対象とした研修会を年2回以上開催しています。今年度は「標準予防策」「ノロウイルス」「インフルエンザ」の内容で学習会を開催。ノロウイルスの嘔吐処理は動画で確認するなど、理解しやすく実践できるように工夫をしています。
- ・院内巡視を定期的に行い、感染リスクの把握を行っています。改善点がある場合は各部門に速やかに伝え、感染予防に努めています。
- ・院内外の感染情報を感染対策ニュースとして毎月発行し、知識の伝達をしています。
- ・マニュアル類の作成・改訂を行い、感染症発生時にどの職員でも対応できるようにしています。
- ・近隣や関係の深い医療機関とも連携し、相互評価やカンファレンスを通しての情報交換にも力を入れています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行という未経験の事態に直面しています。当院でも手指消毒アルコールを多数設置し、職員食堂や会議室等の机にはアクリル板で仕切りを設置しました。啓発ポスターを掲示して、机等は頻回の消毒を行うなどやれる対策を徹底してきました。

時間の経過とともにともすれば緩みがちになる感染対策ですが、委員会として情報発信、注意喚起を継続し、院内感染防止の手をゆるめずに活動していきたいと思っております。(感染防止対策委員: 武内 加寿子)



チェック表をもとに院内を巡視