

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。感染拡大の状況によって、開催中止となることがあります。ご協力をお願いいたします。

燃やせ体脂肪教室

※事前にご連絡ください。
参加費…無料

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

(じきょうじゆつ)

自彊術

毎月第2・4金曜日 18:00～
会場…原谷公民館
参加費…月1,000円

笑いヨガ
毎週土曜日 8:00～
会場…ミュージックパーク噴水広場

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～ 6/1(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。

5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:村岡・担当医 28日:吉野・担当医
		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】 (18日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30～12:00	小児科				横井 範子		*2 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。
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 (2日・16日)	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)		*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。

※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


発行 秩父生協病院 広報委員会

2022年
5月号
No.333

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

2022年度がスタートして



2021年度も、引き続きコロナ対応で気のゆるめられない1年間でした。夏の第5波の際には重症の方が多く、緊張を強いられる状況が続きました。秋の生協強化月間に開催を予定されていた行事も諦めたものが多くありました。年明けから続く第6波では、保育園や小学校の休園、学級閉鎖などにより、子どもを持つ職員がお休みをせざるを得ない状況が発生し、これは散発的に今も続いています。支部では支部総会の開催準備期にまん延防止法の期間がかぶったため、準備には苦勞することとなりました。

今年の春の診療報酬改定で、回復期リハビリテーション病棟では、より重症の方を多く受け入れることが求められるようになりました。脳梗塞や心筋梗塞などで入院となった方が、再び自宅で生活を送れるようになるためには、適切なリハビリも重要ですが、できなくなった部分を補う在宅サービスの提供、周囲の理解と協力などが同じくらい重要となってきます。


今年度の秩父生協病院の目標の柱の1つには、在宅生活を支える力を強めることを掲げました。入院中のリハビリだけでなく、生協ちちぶケアステーションを始めとした地域の介護事業所等との連携で、退院後の生活を豊かに支えられるよう力を磨いていきたいと考えています。事業所の目標のもう1つの柱は、医療生協の活動を担ってくれる人を増やすことです。秩父生協病院を利用するにあたり、医療生協に加入はしたものの、地域での多彩な活動については知らない方も多くいます。

医療生協は、病気の時に医療機関を利用するためだけのものではなく、豊かな人生を送るための心や体の健康づくり、そういったものを保障できる明るいまちづくりの活動にとりくむためのものであることを、多くの方にお知らせしていきたいと思ひます。コロナ禍で活動制限が続く中でも、ウォーキングを始めとした外でできる活動を積極的に開催したり、料理教室はその場で食べずに持ち帰りにしたり、集まる人数を抑えて分散開催したり…と、様々な工夫をしてきました。

感染の状況を見る限りでは、まだしばらく活動が制限される状況は続きそうではありますが、みんなの知恵を集めて、今できる最善のことを考えながらすすめていきたいと思ひます。
 今年度もよろしくお願ひいたします。(事務長:宇田川 麗)

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：5月28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。
- フードパントリー 日時：5月28日(土)13:00～15:00 会場：秩父生協病院1階待合室
※必要な方に食材をお分けしています。5/20までに☎23-1300へお申し込み下さい。



新入(着任)職員を紹介します

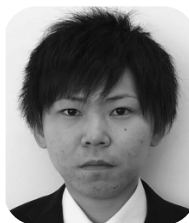
よろしくお祈りします!

①名前 ②職種 ③所属 ④出身地 ⑤趣味 ⑥ひとこと

新入職員



①奥田 理菜 (おくだりな)
②看護師
③2階回復期リハビリテーション病棟
④東京都
⑤海、山、犬の散歩
⑥明るく元気に頑張ります。よろしくお祈りします。



①古川 成未 (ふるかわ なるみ)
②看護師
③3階療養病棟
④福島県会津坂下町
⑤動物とのふれあい
⑥至らない点が多いと思いますが、一日でも早く皆様や患者様のお役に立てよう頑張ります。



①加藤 萌里 (かとう もえり)
②理学療法士
③リハビリテーション科
④秩父市
⑤音楽鑑賞、スイーツ巡り
⑥理学療法士として、少しでも早く病院に貢献できるよう、笑顔いっぱい一生懸命頑張ります。至らない点ばかりですが、よろしくお祈りします。



①小林 光流 (こばやし ひかる)
②理学療法士
③リハビリテーション科
④秩父市
⑤読書
⑥秩父生協病院のリハビリテーション科の一員として地域に必要とされる理学療法士になれるよう努力していきます。よろしくお祈りします。



①山田 瑞葵 (やまだ みずき)
②薬剤師
③薬剤科
④埼玉県
⑤音楽鑑賞
⑥至らぬ点が多くご迷惑をおかけするかと思います。日々精進いたします。よろしくお祈りいたします。

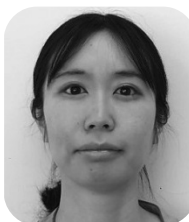


①岩崎 聡明 (いわさき としあき)
②事務総合職
③医事課
④さいたま市
⑤歴史、近・現代芸術
⑥秩父も病院窓口も初めての経験ですが、早く慣れるように頑張ります。

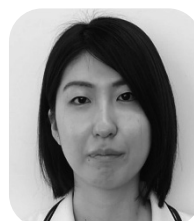
異動職員、既卒入職職員



岡野 絢子 (おかの あやこ) 作業療法士
今までは大学病院と訪問リハビリ業務に従事して参りましたが、回復期リハビリテーションに興味があり、入職を希望させていただきました。
至らない点も多いと思いますが、少しでも地域の方々の力になれるよう努めていきたいと思っております。皆さんご指導宜しくお祈り致します。



栗原 ちなみ (くりはら ちなみ) 薬剤師
薬剤師としては6年目になります。埼玉協同病院では、主に病棟薬剤師として、循環器科、腎臓内科、消化器内科、糖尿病科などを経験しました。その経験を活かし、秩父でも患者様の薬物療法管理に役立てていきたいと思っております。
出身は茨城県で、秩父に来るのはほとんど初めてですので、おすすめのスポットとか教えていただくとありがたいです。慣れないこともあり迷惑をおかけすると思いますが、精いっぱい頑張りますのでよろしくお祈りいたします。



太田 結加 (おおた ゆいか) 社会福祉士
埼玉協同病院では回復期リハビリ病棟と内科病棟を2年ずつ担当していました。初めての異動で不安なことも多いですが、少しずつ慣れていければと思います。秩父のことは何も分からないので、おすすめの場所など色々教えていただきたいです。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、よろしくお祈りいたします。

お世話になりました!

異動

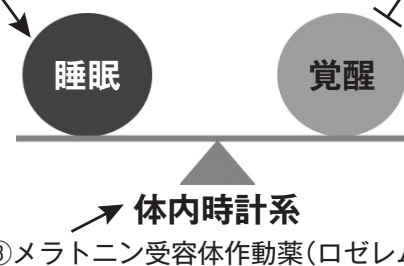
今井 理恵 看護師 ケアセンターさきたまへ異動
2021年4月に新卒職員として入職しました。1年間大変お世話になりました。
療養病棟に配属され、病棟内の勤務、卒後1年目研修、他部門研修と様々な場面での学びと貴重な経験をさせていただきました。多くの方々に支えられてこの1年を過ごせたことに感謝しております。
4月11日からケアセンターさきたままでの勤務となります。秩父生協病院で学んだことを活かしていきたいと思っております。本当にありがとうございました。

薬のミカタ②

睡眠薬&安定剤 後編

先月は①睡眠②覚醒③体内時計系のバランスをとる必要があることとお話しました。今回は薬がどの部分に作用するのかと、使用の注意点についてです。

①GABA受容体作動薬 (エチゾラム、プロチゾラム、ユーロジンなど)
②オレキシン受容体拮抗薬 (ベルソムラ®)



①睡眠に作用する薬

ベンゾジアゼピン系睡眠薬という種類で、脳内ではGABAと言われる抑制系神経伝達物質が行う作用を、強制的に増強する薬になります。脳の中の神経活動を抑えるため、鎮静・催眠、抗不安、筋弛緩、抗けいれん作用があります。催眠・鎮静作用が特に強いものを睡眠薬、抗不安作用が特に強いものを安定剤(抗不安薬)と分けて使用されており、歴史のある薬になります。最近は副作用が話題になりますが、特徴的なものが5つあります。

- (1) 持ち越し効果: 朝起きた後に、だるさ、ふらつき、頭が重い、集中できないなど薬の作用が残ってしまう。
- (2) 依存・耐性: 長期間使用により依存が起これ、急に減量・中止をすると反跳性不眠・不安、頭痛、心悸亢進、頭痛などの症状が起きる。また、同じ効果をだすために用量が増えていく耐性もある。
- (3) 前向き健忘: 服用後、入眠後中途覚醒した時の出来事を覚えていない。
- (4) せん妄: 不安や意識混濁、幻覚、妄想などの症状が現れる。
- (5) 転倒: 筋肉を弛緩する作用があるため、転倒のリスクがある。

効果が継続する時間により色々な薬があります。当院の薬は

	睡眠薬	抗不安薬
短時間	プロチゾラム錠、リスミー®錠	エチゾラム錠、リーゼ錠
中間型	ユーロジン®錠、ニトラゼパム錠、フルニトラゼパム錠	ジアゼパム錠、コンスタン錠、レキソタン錠

②覚醒に作用する薬(ベルソムラ®錠)

オレキシンというホルモンは覚醒に関与しており、オレキシンが少なく覚醒状態が弱くなると眠いと感じるようになります。覚醒作用のあるオレキシンを抑える作用があり、即効性・持続性両方ともをもち合わせている薬になります。

③体内時計系に作用する薬(ロゼレム®錠)

メラトニンというホルモンは体内時計の役割があり、正常では20時くらいから分泌し、深夜2時くらいにピークが現れます。しかし、夜間に明るい環境にいるとメラトニンがうまく分泌できずに睡眠リズムがおかしくなってしまいます。メラトニンを増やすように作用する薬は強制的に眠らせる①の薬とは異なり、自然な眠りへと導いてくれます。

不眠で薬を服用している方は、医師や薬剤師と相談しながら、自分にあった薬を考えていきましょう。
(薬剤師: 永友 亜弥)

篠田 幸 薬剤師 埼玉西協同病院へ異動

1年という短い期間でしたがお世話になりました。秩父生協病院では、感染対策委員会やNST(栄養サポートチーム)の褥瘡回診など、今までに経験のなかった業務も経験し、たくさんのお話を学ばせていただきました。療養病棟では、カンファレンスに参加させていただくことで患者様の病状や背景について多く学ばせていただきました。
異動先の埼玉西協同病院でも、秩父生協病院で学んだことを活かして頑張っていきたいと思っております。

大野 智加 社会福祉士 老人保健施設さんとめへ異動

4年間大変お世話になりました。患者様、ご家族様、地域の皆様から数多くのことを学ばせていただきました。
4月11日からは所沢市の老人保健施設さんとめでの勤務となります。埼玉県西部の事業所での勤務は初めてで、介護施設での勤務も久しぶりなので不安もありますが、秩父で学んだことを活かして新たな環境で頑張りたいと思っております。ありがとうございました。

田上 彩 事務総合職 おおみや診療所へ異動

新卒で秩父生協病院に着任となり、初めての一人暮らしをしながら不安なことも沢山ありましたが、秩父のあたたかい皆様に支えられてとても成長を感じられました。業務での接点がなくとも部門を越えて声を掛けてくださる職場の仲間や、来院のたびに声をかけてくださる患者さまに元気を貰っていました。
まだ一人前ではありませんが、秩父で培ったものを次の場所でも生かしていけるよう精進していきたいと思っております。3年間ありがとうございました。

大嶋 清久 介護福祉士 生協ちちぶケアステーションへ異動

1年間でしたが初めての病棟勤務ということで皆様には大変お世話になりました。病棟業務やNST(栄養サポートチーム)、病棟カンファレンス等参加させていただき貴重な経験になりました。
新年度から施設勤務に戻りますが病棟で得た経験を無駄にしないよう頑張りたいと思っております。本当にありがとうございました。

3月の生協病院ごはん

- ひなまつりの日の献立です
- ちらしずし
- 天ぷら
- 菜の花の煮びたし
- 3色プリン
- すまし汁

