

# 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**  
8月はお休みします。

**長瀬教室**  
8月はお休みします。

### ロコモ体操

(筋力アップ体操とウォーキング)  
8月はお休みします。

### 自彊術

(じきょうじゆつ)  
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~** 9/7(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 6日:村岡・担当医 13日:吉野・担当医 20日:村岡・担当医 27日:吉野・担当医
	胃カメラ	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	
(木:小児科) 9:30~12:00	小児科	市川 篤 【呼吸器】 (1日・29日)		野口 周一 【リハビリ】 (3日・17日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	*2 院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。  *3 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	藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (1日・29日)	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。
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



**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  
**8月号**  
No.336

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

## 「口から食べる」を支える

食事は、生きていくための単なる栄養補給ではありません。人生の大きな喜びでもあります。

入院中の患者様には、口から食べることが困難になって、経管栄養(口や鼻から入れたチューブから栄養補給をする)や、胃ろう(腹部に小さな穴を開けチューブを通し、直接胃に栄養を注入する)といった治療を行っている方がいます。

秩父生協病院では、そのような患者様に早めにVF(嚥下造影検査)という検査を行い、飲み込みの状態を調べて、口から食べられるかどうか検討しています。

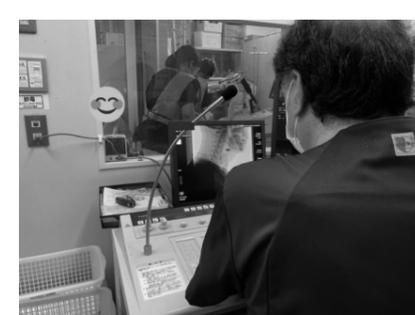
検査は放射線室で行います。患者様に造影剤を含んだ食べ物を飲み込んでもらい、その様子を動画で記録します。のどの形や飲み込み方などが分かり、口からの食事が開始できるかどうかの重要な判断材料になります。

飲み込みがうまくいなくなっている場合、常に誤嚥(食べ物や水分などが気管に入ってしまうこと)の危険性がつきまといまいます。安全性を確保しながら「口から食べる」を進めるために、医師、薬剤師、看護師、言語聴覚士、栄養士、理学療法士、作業療法士などたくさんの職種が関わり、サポートをしています。

「口から食べる」ことを諦めず、今後もとよりくみを続けていきたいと思ひます。

(事務長：宇田川 麗)





VF(嚥下造影検査)の様子

**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。8月はお休みします。
- フードパントリー 日時：8月27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。8/19までに☎23-1300へお申し込み下さい。



医療生協さいたま

## 薬のミカタ⑤ かせ薬

みなさんはかぜを引いたとき、どのように対処しますか？

自然に治るのを待つ方、市販のかぜ薬を飲んで症状を和らげる方、医療機関を受診される方、いろいろな対処の仕方があると思います。

今回は代表的な市販の風邪薬に焦点を当てて、その成分と効能について下表にまとめてみました。

	成分	効果
<b>A 社製品</b> 	アセトアミノフェン クロルフェニラミンマレイン酸塩 グアイフェネシン dl-メチルエフェドリン塩酸塩 ジヒドロコデインリン酸塩 無水カフェイン	→熱を下げ、のどの痛みを緩和 →くしゃみ、鼻水や炎症を抑える →痰切り →咳止め →咳止め →眠気、疲労感をとる
<b>B 社製品</b> 	イブプロフェン 塩酸プソイドエフェドリン クロルフェニラミンマレイン酸塩 ジヒドロコデインリン酸塩 無水カフェイン	→熱を下げ、のどの痛みを緩和 →鼻づまりを改善する →くしゃみ、鼻水や炎症を抑える →咳止め →眠気、疲労感をとる
<b>C 社製品</b> 	トラネキサム酸 イブプロフェン クレマスチンフマル酸塩 ブロムヘキシリン塩酸塩 dl-メチルエフェドリン塩酸塩 ジヒドロコデインリン酸塩	→のどの腫れ、痛みなどの炎症を緩和 →熱を下げ、のどの痛みを緩和 →鼻水、くしゃみを抑える →痰を出しやすくする →咳止め →咳止め

上の表のように、かせ薬は症状を和らげるための薬であり、ウイルスや細菌をやっつける成分は含まれていません。(このことを『対症療法』といいます)

かぜの場合、薬を服用して2～3日で症状が緩和すると言われています。もし2～3日薬を飲み続けても症状が改善しない場合は、他の病気も考えられますので、お近くの医療機関を受診することをおすすめします。

また、かせ薬にはこの表のようにさまざまな成分が含まれています。中には緑内障、前立腺肥大症の症状を悪化させてしまう成分が含まれているものもあります。

ドラッグストアでかせ薬を購入される際は、お薬手帳をお持ちいただき、今飲んでおられるお薬と飲み合わせの悪いものがないか、薬剤師に確認してもらえると安心です。

(薬剤師：山田 瑞葵)

**職員募集** 厨房のスタッフを募集しています。  
病院の『食』を支えるメンバーとして働いてみませんか？

**調理員** 雇用形態：非常勤職員  
給与：時給 960 円～  
勤務時間：5：30～14：00  
7：30～16：00  
11：00～19：30  
※応相談  
勤務日数：週2～4日  
※応相談  
年齢：70歳くらいまで



## いきいき顔づくり④「咀嚼筋」

全4回のいきいき顔づくりシリーズ。最終回は咀嚼筋（そしゃくきん）についてです。

咀嚼筋とは、顔面に存在する筋であり、噛む動作をする際に使われる「咬筋・側頭筋・外側翼突筋・内側翼突筋」の四つの総称です。

咀嚼筋は顔面に存在する他の筋とは異なり骨に直接付着しているため、顎関節の運動に不可欠とされています。

それぞれの筋の働きについてですが…

咬筋……………口を閉じる。

側頭筋……………閉じて下顎を後方に引く。

外側翼突筋…下顎を前や左右に動かす。

内側翼突筋…咬筋と同様に口を閉じる。

咀嚼筋も筋肉であるため、筋力低下が起こります。咀嚼筋の筋力低下は、食生活に支障をきたしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全身的な体力の低下を引き起こすとされています。

また、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを『オーラルフレイル』と呼び、老化の早期のサインとされています。

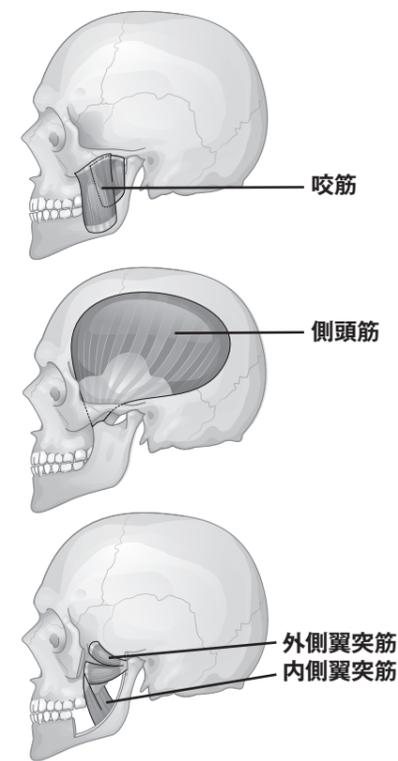
咀嚼筋を鍛えることは、食べこぼしや食べ物が鼻へ流れ込む事を防止し、安全かつ美味しくご飯を食べることにつながります。

咀嚼筋は日常の食事の中で、意識することで鍛えて噛むパワーをつけることができます。

日常的に鍛える方法として

- ①ひと口で30回以上噛むこと
- ②口いっぱい物を詰め込まないこと
- ③ひと口ごとに箸を置くこと
- ④食材はやや大きめに切り、可能な範囲でやや硬めに茹でて、歯ごたえを残すこと
- ⑤ながら食べをしない(テレビやスマホを見ながら食べない)

日常から上記5点を意識して噛むパワーをつけていきましょう。(理学療法士：福田 優太)



## すこしお体験！



### ～味噌汁試飲会開催します～

秩父は埼玉県内でも塩分摂取量が多い地域と言われています。  
塩分濃度の異なる味噌汁を試飲して、ご自宅の味と比べてみませんか？

日時：8月25日(木) 11：00～12：00  
場所：秩父生協病院 1階待合室  
内容：①塩分量0.8gと1.4gの味噌汁飲み比べ  
②塩分アンケート  
③味噌汁塩分測定(ご家庭の味噌汁をお持ちいただければ塩分濃度を測定します)  
④減塩レシピ・資料配布など  
※感染対策を徹底し開催します。  
※マスク着用、個人単位での参加をお願いします。