

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～ 7/6(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。

6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 4日:村岡・担当医 11日:吉野・担当医 18日:村岡・担当医 25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】 (6日・20日) | | 野口 周一 【リハビリ】 (1日・15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) | *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 | | | | *3 土曜日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。 |
| 午後 | *3 訪問診療 | 市川 篤 (6日・20日) | 市川 篤 | | | 市川 篤 | *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

2022年
6月号
No.334

発行 秩父生協病院 広報委員会

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

地区別総代会議が開催されました

5月11日に教育会館で、秩父地区の地区別総代会議が開催されました。

生協の活動方針、予算・決算、建設も含めた事業計画案などは、年に1回の通常総代会の場で確認されます。しかし、500名を超える総代が一堂に会する通常総代会の場で、ひとりひとりの総代が意見を述べ、議案の内容を深めていくというのはかなり難しいことです。そこで、事前に地区ごとの小さな単位で議案についての意見交換を行い、質問に対応し、意見を議案に反映させるという場が、この『地区別総代会議』です。

今年は、医療生協さいたまの合併から30周年の記念すべき年にあたります。22年度の活動については、様々な面で飛躍の年となるべく方針が提案されました。

新規事業では、“川口診療所・ケアセンターすこやか”の建て替えと“大井協同診療所併設介護新施設建設”について提案がありました。地域の要望に応え必要とされる施設となるための事業構想、建物の設計案などの説明がされました。提案の2施設は診療所と介護施設と業態は異なりますが、どちらの施設でも地域交流スペースを設ける計画となっていることが特徴的です。組合員を始めとした地域のひとびとや団体がつどい、新たなつながりが生まれる場となることを期待されています。

コロナ禍以前の通常総代会は、全ての総代が集まり、各事業所の管理者やその年入職の新入職員はオブザーバーとして参加、まちづくりコーディネーターや本部職員も運営のための要員として参加する一大イベントでした。

残念ながら、まだ以前のような通常総代会開催は難しい状況ですが、様々な手段で意見を集め、議案を豊かなものにして、それに沿った活動を展開していきたいと思っております。

(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：6月25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：6月25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。6/17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③

解熱鎮痛消炎剤

痛みを訴えて来院される患者さんは多くいらっしゃいますし、痛みの場所は多岐にわたります。『痛み』を感じる時、体の中ではどんな反応が起きているのでしょうか。

まず、【末梢】で身体が傷ついた、炎症が起きているという情報（例えば切り傷、やけど、関節での炎症など）が発生します。その情報が【神経】に流れ脳に届きます。【脳】が情報を認識して、痛いと感じます。

痛みには大きく分けて2つの種類があります。

| | からだに危険を伝える痛み | 神経の痛み |
|--------|--|-----------------------|
| 痛みの発生源 | 身体が傷つく、臓器の炎症、閉塞、圧迫などでおこる | 神経自体が傷つく、神経の機能の異常 |
| 性質 | 生体防御のための生理的な痛み | 神経機能自体にエラーが生じた病的な痛み |
| 特徴 | 刺激があった場所から、脳へ危険信号を伝える痛みを感じる。 | 痛みの神経が障害を受けるため、ずっと痛い。 |
| 痛みの種類 | 切り傷、やけど、打撲の痛み 腰・膝の痛み 関節リウマチの痛みなど | 坐骨神経痛 帯状疱疹後神経痛など |

では、痛みに対して使う鎮痛薬にはどのような薬剤があるのでしょうか。鎮痛薬は症状により患者さんが自己判断で使いやすい薬ではあると思いますが、副作用など使い方には注意が必要です。

(1) 非オピオイド鎮痛薬 (NSAIDs) ロキソプロフェン、ジクロフェナク、セレコキシブなど
一般的に鎮痛薬といわれたら、この種類の薬を思い浮かべる方も多いと思います。

- ◇効能：①【末梢】での炎症や鎮痛作用、②【脳】の体温調節調整に作用し、解熱
- ◇重篤になる副作用：胃の粘膜障害・腎機能障害
- 鎮痛薬を飲む時に胃薬も一緒に飲むことが多いのは副作用予防です。使用頻度が多い時は腎機能障害も起こる可能性があります。ドラッグストアでも購入可能な薬ですが、使用方法には注意が必要です。

(2) アセトアミノフェン (カロナール®錠)

- 小児にも使用される薬です。鎮痛薬の効果もありますが、解熱剤として使用されることも多いです。
- ◇効能：【脳】へ作用し鎮痛、体温調整に作用し解熱
- ◇主な副作用：肝機能障害
- 市販の風邪薬に配合されていることも多く、知らず知らず重複して服用し飲む量が多くなると、特に肝機能障害となる可能性が高くなるので注意が必要です。

(3) リリカ®カプセル・サインバルタ®錠・タリージェ®錠

- 神経の痛みには効果がある薬です。
- ◇効能：痛みを伝える神経をしずめる作用がある。
- ◇主な副作用：めまい、眠気

他にも強い痛みやがんの痛みには麻薬も使用されます。痛みの状態を医師に相談しながら鎮痛薬を使用していきましょう。

(薬剤師：永友 亜弥)

4月の生協病院ごはん

- あさりご飯
- あじのねぎ焼き
- みそポテト
- きゃべつの味噌汁
- いちごムース



いきいき顔づくり②「ほうれい線」

今回紹介するのは女性なら気になる“ほうれい線”についてです。

まず、ほうれい線がどうして出来るのかということですが、顔面には多くの筋肉があり、数で言うと30種類以上あるとされています。これらを総称して表情筋と呼びます。ほうれい線ができる場所は主に口の周囲です。この付近の表情筋が弱くなったりすることで、顔面の筋肉が緩んでしまいほうれい線が出来るとされています。

近年では、コロナウィルスの影響でマスク生活が続き、顔面の筋肉を使う頻度が減ってしまったことで、表情筋が弱くなっているとも言われています。表情を作る筋肉である顔面の筋肉を鍛えることで表情を豊かにして、ほうれい線の改善もしていきましょう。

舌回しは、顎まわりや口まわりの筋肉に働きかけることができます。



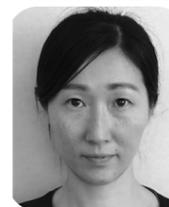
<舌回しのやり方>

- 口を閉じ、舌尖を左上の外側の歯茎に当てます。
- 歯茎に沿って右回りで上側をなぞるように回し下側も続けてなぞります。
- 右回りを5~10回ゆっくり繰り返す、反対周りも同じように行います。
- 筋肉が衰えている人ほど疲れてくると思います。
- 無理のない回数から始めて徐々に増やしていきましょう。

(理学療法士：櫻井 良信)

異動職員を紹介します

よろしくお祈いします!



●熊谷生協ケアセンターより異動
坂本 明香 (さかもと さやか) 作業療法士
熊谷生協ケアセンターの訪問看護より異動をしてきました。病院での勤務が久しぶりで、不安な気持ちもありますが、新人のつもりで一から勉強して頑張りたいです。出身地である秩父で働ける事は嬉しく思っています。よろしくお祈いします。



●熊谷生協病院より異動
高坂 剛 (こうさか つよし) 理学療法士
地元は群馬で秩父にはあまり来たことがないためまだ分からないことが多いので、教えていただくとありがたいです。熊谷では地域包括ケア病棟を担当していましたが、秩父では回復期リハビリテーション病棟を担当します。回復期リハビリテーション病棟の経験が無いためわからないことが多いと思いますが、精一杯やろうと思っておりますのでよろしくお祈いします。



●埼玉協同病院から異動
前川 純子 (まえかわ じゅんこ) 言語聴覚士
協同病院では回復期リハビリテーション病棟を担当してました。モットーは「生きてるだけで丸もうけ」。思うようにならないこと、落ち込むこともありますが、今日もまた目が覚めて、仕事ができることに感謝して毎日を過ごしたい。こちらでの仕事にも早く慣れて、皆様と一緒に、精一杯患者様の支援にあたりたいと思います。どうぞよろしくお祈いします。

●老人保健施設みぬまへ異動 **お世話になりました!**

柳浦 弘枝 作業療法士
入職から11年間、大変お世話になりました。回復期リハビリテーション病棟・通所リハビリと関わり、たくさんの方に支えていただきながら、多くのことを経験させていただきました。今後は川口市の老人保健施設みぬまへの勤務となります。その人らしく地域で生活できるような支援を引き続き心がけていきたいと思ひます。本当にありがとうございました。秩父が大好きです!