

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

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

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

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

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~ 8/3(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。

7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 2日:村岡・担当医 9日:吉野・担当医 16日:村岡・担当医 23日:吉野・担当医 30日:村岡・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】 (4日・19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)	*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 (4日・19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。
 ※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
7月号
No.335

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

熱中症予防

新型コロナウイルスの感染拡大以降、マスク使用による夏場の熱中症が問題となってきました。昨年の6~9月に、日本全国で熱中症のために救急搬送された方の数は46,251人で、前年より18,000人以上減少しました。ここ数年で、熱中症に対する意識が高まり、予防の方法も普及してきていますが、気象条件によっては注意が必要です。

体内での熱の産出と放散のバランスが崩れて、体温調節機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。熱中症の原因は気温だけではなく、湿度や風速、日差しなどの環境要因のほかに、疲れや寝不足などのからだの状態も影響します。

熱中症の予防5つのポイント

- 1. 上手にエアコン利用**
暑い時は、無理せずエアコンを使用しましょう。高齢者は室温上昇に気付きにくいことがあります。エアコンの温度設定機能を利用し室温が一定以下に保てるようにしましょう。エアコンには換気の機能はありません。1時間に1回、1~2分窓を開けて空気を入れ替えましょう。換気扇を回しておくことも有効です。
- 2. 適宜マスクをはずしましょう**
マスク内には熱がこもります。十分な距離が確保できる場合や、会話をしない場合にはマスクをはずしましょう。室内作業時も、適宜、マスクをはずして休憩できる時間と場所を確保しましょう。
- 3. 水分はこまめに補給**
のどが渇く前の水分補給を心がけましょう。大量に汗をかいた場合には、塩分摂取も必要です。経口補水液なども活用しましょう。スポーツドリンク利用時は糖分量を確認し、大量に含まれている商品は避けて下さい。
- 4. 「おかしい?!」と思ったら病院へ**
日頃から体温測定等の健康管理につとめ、自分の状態を把握しておきましょう。頭痛や吐き気、だるさは熱中症の初期症状かもしれません。おかしいと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に連絡しましょう。
- 5. 周りの人にも気配りを**
高齢者は熱中症になりやすく、なった場合も重篤化しやすい傾向があります。ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

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：7月23日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合
※十分な熱中症対策をしてお参加下さい。
※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：7月23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。7/15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④ 便秘薬

便秘とは、①排便回数減少、②排便の困難さ、③硬便、④残便感などの症状がある状態です。何かしらの疾患がなくても、食事や排便習慣によって起こることがあります。

便秘の治療には、便秘を起こしている原因疾患がないか確認し、明らかな原因疾患がない場合は、運動量を増やすなどの生活習慣や水分摂取量などの食生活の改善を行います。それでも便秘が続く場合に下剤を使用します。

分類	主な作用	薬物名	主な副作用	耐性
腸を動かす下剤	大腸を刺激する。	センノシド アローゼン	腹痛、悪心嘔吐、 低K値血症	あり
		ピコスルファート	腸閉塞、虚血性腸炎、 肝機能障害	あり (低い)
	直腸を直接刺激し、直腸に溜まっている硬便の排便を促す。	新レシカルボン®	刺激感、下腹部痛、 不快感	なし
		グリセリン浣腸	発心、腹痛、 血圧変動	あり
便を柔らかくする下剤	腸管に水分を出し、便の水分量を増やし、柔らかくする。	酸化マグネシウム	高マグネシウム血症	なし
	便の水分量増加させ、便を柔らかくする。	モビコール®	腹痛、蕁麻疹、 かゆみ	なし
その他	腸液分泌促進作用により、腸管内の水分量を増やす。	アミティーザ®カプセル リンゼス®錠（食前）	悪心・吐き気、頭痛	なし
	胆汁酸の吸収をコントロールし、大腸を動かし、なめらかな便を作るための粘液の分泌を促す。	グーフイス®錠（食前）	腹痛、腹部膨満感、 蕁麻疹	なし

他にも漢方薬があります。

下剤の使い方としては、便を柔らかくする下剤（酸化マグネシウムなど）を使用し、改善しない時に腸を動かす下剤（センノシド・アローゼンなど）を追加していきます。腸を動かす薬は使っていくうちに効きづらくなってしまいう耐性が生じることがあります。

例えば便が硬い方は、便を軟らかくする薬を服用し、便が軟らかいけれど便秘の方は腸を動かす薬を服用するなど症状に合わせた薬を選ぶことも大切です。

医師、薬剤師に相談しながら、自分にあう薬を見つけていきましょう。

（薬剤師：永友 亜弥）

5月の生協病院ごはん

- 味噌カツ
- ブロッコリーのサラダ
- かきたま汁
- ももゼリー



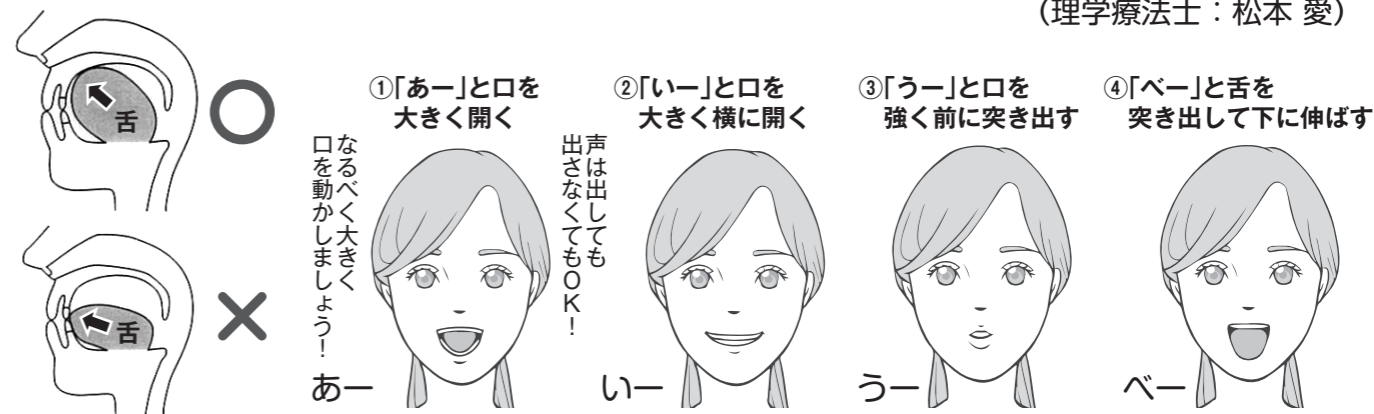
いきいき顔づくり③「あいうべ体操」

マスクをする生活が長く続いています。マスクの下で口は開いたままになっていませんか？口呼吸では口の中が常に空気にさらされた状態になり、口の中が乾燥します。このような状況下では虫歯や歯周病、口臭などでお口のトラブルを起こしやすくなりますし、細菌やウイルスが直接体内に入るため風邪などの感染症にもかかりやすくなります。

また、口呼吸は鼻呼吸に比べて酸素の摂取量が少なくなり、脳に十分な酸素が供給されず集中力が低下したり、睡眠障害、慢性疲労などの不調をおこしたりしやすくなると言われています。さらに、口呼吸は口や舌の筋肉低下にも繋がり、ほうれい線や頬のたるみなど見た目にも影響がでます。口呼吸になっている方は、鼻呼吸を意識して改善していきたいですね。

今回紹介する「あいうべ体操」はいつでもどこでもできる簡単な体操です。下の絵のように行ってみて下さい。体操の直接の効果は、舌が上あご（口の中の天井）にぴったりとつく、適的な位置に戻ることで、①～④を1セットとして1日30セットを目安に行ってみましょう。

（理学療法士：松本 愛）



新顔紹介『散剤分包機』



薬局の散剤分包機が新しくなりました。粉薬や半錠に割った薬を1回分ずつ袋に入れる機械です。以前に比べて、作るスピードが上がり印字の文字も大きくなりました。

錠剤が飲み込みづらく粉砕して服用する方も増えてきています。患者さんのニーズに合わせた薬を提案・提供できるよう、今後も薬局一同考えていきたいと思っています。

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

