

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

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

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

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～ 10/5(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。

9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 3日:村岡・担当医 10日:吉野・担当医 17日:村岡・担当医 24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】 (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						*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
9月号
No.337

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

自治体要請キャラバンが今年もおこなわれました。

自治体要請キャラバンとは、医療生協や埼玉土建、民商など地域の市民団体が中心となり、住民とともに自治体職員と懇談をするとりくみです。埼玉県内の63市町村の全てでとりくんでおり、今年7月19日から8月1日までの2週間でおこなわれました。

懇談は①国民健康保険や医療、保健予防事業について②介護保険や高齢者施策について③障がい者の人権や福祉施策について④子育てや保育について⑤生活保護や最低生活保障について、の5つの分野について行いました。

秩父地域では、7月21日に長瀬町、皆野町、7月27日に横瀬町、7月28日に秩父市、小鹿野町の日程で行われました。今年、とりくみが始まると同時に、新型コロナウイルス感染症の第7波が始まり、自治体職員の中にも感染者がでるなど、実施が危ぶまれましたが、要請団側の参加人数も絞りながら秩父地域では1市4町が無事に行うことができました。

懇談の中で、感染症拡大の影響により、国保税の滞納者が増加傾向にあること、健康診断の受診率が低迷していることなどが話し合われ、あらためて、「所得に応じて払える保険税にしてほしい」「健診受診率向上のとりくみを強化してほしい」など要望が出されました。

また、介護保険料の引き下げを要望する中で、昨年実際に保険料引き下げをおこなった長瀬町との懇談では、長瀬町が力をいれている介護予防のとりくみが保険料引き下げにつながっている可能性があるのではないかという点が話し合われました。

安心して住み続けられる街づくりをすすめていくうえで、引き続きこういった行政との懇談を続けていくことが重要だと感じています。

(組合員サポート課：渋谷 和彦)



長瀬町での自治体要請キャラバン

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：9月24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：9月24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。9/16までに☎23-1300へお申し込み下さい。

医療生協さいたま

薬の三カタ⑥ **湿布**

湿布は手軽に使える薬剤であり、肩や腰、膝の痛みなどで頻繁に使用している方も多いと思います。診療報酬上、病院で1回に処方できる枚数は制限があります。今ではドラッグストアでも購入できる品目が増えてきました。シリーズ最終回となる今回は、湿布の用量・用法、注意点など考えていきたいと思います。

(1) 種類

○テープ剤…基本的に肌色で薄いタイプです。粘着力が強いため剥がれにくいというメリットがありますが、肌がかぶれてしまうことがあります。

○パップ剤…粘着部分が肌に優しいため、かぶれなどの心配は少ない反面、はがれやすのが特徴です。

(2) 効能

当院で使用している湿布やドラッグストアで購入できる湿布は、貼った部位の周辺に効果がでます。肩や腰に貼るときに、湿布を隣り合って続けて貼っている方がいますが、隣接して貼らなくても周辺には効果がでます。

○1日1回の湿布…8～10時間貼ることで消炎鎮痛剤が皮膚に浸透し、その後湿布を剥がしても約24時間は効き目があると言われています。

○1日2回の湿布…4～6時間で浸透し、約12時間の効き目があります。時間をあけて皮膚を休ませてあげる事も大切です。

(3) 副作用

○皮膚のかぶれ…薬自体のアレルギーだけでなく、添加剤や粘着剤に含まれる成分によって起こることもあります。温湿布はトウガラシエキスが皮膚を刺激します。

○光線過敏症…湿布薬の中の有効成分が皮膚に残り、紫外線があたると反応してアレルギーの原因物質に変化し、皮膚に炎症をおこします。モーラステープ(ケトプロフェン)は特に頻度が高く出現します。予防方法としては、湿布を貼っている患部を紫外線に当てないようにすることです。曇りの日やガラス越しの紫外線にも注意しましょう。湿布を貼らなくなった後も、4週間は紫外線にあてないように注意しましょう。

湿布は基本的には局所で吸収されるため、全身での効果は飲み薬と比べて少なく、胃障害や腎機能障害の報告も少ないです。消炎鎮痛剤のロキソプロフェンの場合、錠剤に比べて湿布薬の吸収(血中濃度)は1/10という試験結果がでています。

最近の湿布で、ロコア®テープがあります。湿布ですが吸収率が良く、全身作用があり、『貼る飲み薬』と言われることもあります。1日最大で2枚までしか貼ることができません。

湿布薬でも薬によって、使用方法が変わってきます。湿布を処方された時は、使い方を薬剤師に確認するようにしましょう。(薬剤師：永友 亜弥)

入職しました! **食事相談の予約がとりやすくなりました!**



新井 祐貴 (あらい ゆうき) 管理栄養士
7月に入職となりました。出身は秩父市です。秩父は高齢でも元気な方が多い印象です。そんな秩父地域の方々に、食や栄養を通して貢献できるように頑張ります。よろしくお願ひ致します。

8月の生協病院ごはん

- チキン南蛮
- トマトサラダ
- 茄子の味噌汁
- メロン



なかなか聞けないおむつの話①「おむつの種類・選び方」

様々な疾患や加齢などで、常にトイレで排泄するということが難しくなった時、その状況をサポートするものとして、大人用の紙おむつがあります。

ドラッグストアなどにもたくさんの商品が並んでいますが、使う方の体の状態にあったものを選ぶことが大切です。選び方や使い方などを今月から3回に分けてご説明していきます。

まず、紙おむつには大きく分けて3種類あります。

①パンツタイプ



②テープタイプ



③パッドタイプ



歩行や座った姿勢の保持が可能な方で、何らかの要因により尿失禁が見られるようになった方にはパンツタイプが適しています。尿失禁の頻度が高いときにはパッドタイプと併用します。

ベッド上で過ごす時間が長い方にはテープタイプが適しています。テープタイプのおむつは、寝た姿勢でのおむつ交換が楽に行えます。基本的にはパッドと併用して使用します。パッドを併用することで、汚れたパッドのみ交換して外側のおむつの交換回数を減らすことができます。

パッドにも様々な種類があり、その方の排尿量に合わせて選定していきます。高齢者の1回分の排尿量は100～150CCくらいと言われていますので、使用するパッドは150CC以上の吸収量のものがが必要です。

また、夜間はこまめに取り替えられない可能性が高いので、昼間よりも吸収量が多めのものを使用すると良いでしょう。『夜1枚安心パッド』といった、吸収量が1500CCの大きなパッドも販売されています。

大人用紙おむつは、大型スーパーマーケットやドラッグストアで買うことができ、ネットでも販売されています。紙おむつはかなりかさばるものですが、ネットでの購入の場合、家に直接届けてくれるので便利です。

紙おむつは日常的に使用するものなので、費用が負担となることもあります。多くの自治体では、おむつ代の助成の制度がありますので、上手に利用しましょう。分からないことがあれば、病院職員にお気軽にお声かけ下さい。(介護福祉士：奥野 綺)

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：65歳くらいまで

