

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

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~ 12/7(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。

11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 5日:吉野・担当医 12日:村岡・担当医 19日:吉野・担当医 26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】 (7日・21日)		野口 周一 【リハビリ】 (2日・16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)	*1 土曜日の医師体制は輪番制のため、急遽変更となることがあります。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				*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。
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (7日・21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

発行 秩父生協病院 広報委員会

2022年 11月号 No.339

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

インフルエンザ予防接種のご案内

この2年、日本での季節性インフルエンザの感染者数は極めて少ないレベルにありましたが、今年は夏に南半球で流行がみられ、北半球でも同様の状況になるのではとの予測がされています。現在、インフルエンザワクチンの供給は安定しており、秩父生協病院でも希望の方に接種ができる状況です。ワクチンの在庫がなくなり次第接種終了となりますので、接種希望の方は必ず電話にて予約をおとり下さい。

ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないというわけではありません。現在行っているコロナウイルスの感染予防策は、インフルエンザウイルスにも同様に有効です。基本の予防策を忘れずに、冬の感染症流行期を乗り切っていきましょう。

- 外出後の手洗い
流水・石鹸による手洗いは体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- 適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるため、冬場の室内では、適切な湿度(50~60%)を保つことが重要になります。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

インフルエンザワクチン接種料金 ※居住自治体により若干違いがあります。予約の際にご確認下さい。

以下の条件の方…1200円

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上で身障手帳1級をお持ちの方
- ③秩父郡市中学3年生の方

上記①②③にあてはまらない方

- ①医療生協組合員の方…3740円
- ②医療生協に加入されていない方…5500円
- ※小鹿野町中学3年生の方は無料

お知らせ

- 環境ボランティア活動
11月は合併30周年記念ウォーキングと日程が重なったため中止とします。
- フードパントリー
日時：11月26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。11/18までに☎23-1300へお申し込み下さい。

医療生協さいたま

🔍 シリーズ健康診断①

健診の重要性

みなさんは定期的に健康診断を受けていらっしゃいますか？
毎年、きちんと計画的に受診されている方、会社で決められた日程で受診する方、ここ何年も健診を受けていない方など、それぞれかと思えます。

健康診断自体は、特に楽しいものではありません。時間を割いて医療機関に出かけなくてはなりませんし、検査によってはちょっと苦しいものもあります。「採血が怖い…」という方、そもそも「病院が嫌い！」という方も…

それでも、行政でも会社でも地域でも、定期的な健康診断を強く勧められるのはなぜでしょうか？

一番の理由は、病気もしくは病気の芽は、早く見つければ見つかるほど、治すための対応が簡単だからです。

高血圧や糖尿病など、生活習慣病と呼ばれる疾患は、初期段階ではほとんど症状がありませんが、早期に発見されれば、食事や運動などの生活習慣を変えるだけで改善することも多くあります。治療費も通院の時間もかかりませんし、もしかしたら新しく始めたウォーキングなどの運動で世界が広がり、人生が豊かになったりするかもしれません。

がんは、数十年前の「死病」というイメージから、完治したりコントロールしたりする病気へと変化してきました。それも早期発見があればこそ、です。

もちろん、健診を受けただけでは意味がありません。検査値の意味を理解して、その結果を生活習慣の改善や治療につなげてこそ、健診を受ける意義があります。

実は、医療機関では結果説明の時間も限られていて“10年、15年の検査数値の変化をみる”といったことは、なかなかできていません。結果が全て正常値の範囲内であっても、徐々に数値が悪くなっているとか、ここ数年で急に悪化しているなどの状況があれば、何か生活習慣を見直すべきところがあるのかもしれませんが、それに気付けるのは、ご本人だけです。

今号以降4回に分けて、一般的な健診の項目が何を調べているのか、検査数値によってどんな対応をしたらいいのか解説していきます。

健診は健康づくりのはじめの一歩です。ご自身の健康づくりのためと位置づけ、内容をしっかり理解し、積極的に活用していきましょう！
(事務長：宇田川 麗)



ご不要になった制服等をお持ちください

学生服ツナグプロジェクト

ご家庭で眠っている制服などありませんか？
「入学準備に苦労する」そんな声を耳にします。
秩父生協病院は「学生服ツナグプロジェクト」に賛同し、制服回収BOXを設置します。

■回収できるもの■

幼稚園～高校までの制服(5年前くらいまでのもの。
デザイン変更になったものは不可)
学校指定の体操服、シューズ
柔道着、剣道着、書道、絵画用具、ランドセル
入学式等で着用したセミフォーマルな洋服(児童、大人共可)
お問い合わせ先：秩父生協病院 ☎23-1300
(総看護長：新井 さとみ)

9月の生協病院ごはん

- じゃこご飯
- お好み焼き風 卵焼き
- 冬瓜の かにあんかけ
- なめこの味噌汁
- 2色ぶどうゼリー



紅葉のミュージアムパークを歩こう!!

～合併30周年記念秩父地区チャリティーウォーク～

日時 11月26日(土) 10:00～14:00 (雨天中止)

内容 ①スカイロードウォーキング

南口または音楽寺駐車場付近の受付からスタートし、ミュージアムパークのスカイロードを自由にウォーキングします。

②自然観察ウォーク

ミュージアムパーク内の草花や木々について案内人による説明を聞きながらウォーキングします。人数制限があり予約が必要です。(11月17日までにご連絡ください)

※このウォーキングは医療生協さいたま合併30周年企画の一環で、WFP(国連世界食糧計画)への募金活動もあわせておこないます。参加にあたっては一人300円以上の募金のご協力をお願いしています。(ご協力いただいた方には缶バッジを差し上げます)

ご連絡・お問い合わせ ☎23-8124 秩父生協病院 組合員サポート室

なかなか聞けないおむつの話③ おむつの使い方<トイレとの併用>

おむつには大きく分けて3種類①パンツタイプ②テープタイプ③パットタイプがありますが、失禁があるがトイレへ行ける方にはパンツタイプが適しています。

パンツタイプのおむつは、使い捨てパンツやリハビリパンツなどとも呼ばれ、失禁対策だけでなく自立排泄を促し、高齢者の尊厳をまもる役割もある商品です。

リハビリパンツは、テープ式のおむつと同じく、汚れたら捨てる「使い捨て」の商品です。着脱やパンツの管理も含め、自分でできることを増やし、介助者の負担も軽減できます。

リハビリパンツだけでものそこそこの吸水量(標準的なもので300ml)がありますが、交換回数や清潔維持、経済的な負担を考えると尿取りパットと併用するのがおすすめです。

尿取りパットを使用する時は、リハビリパンツのギャザーを立たせ、ギャザーの内側に装着します。失禁した時はこの尿取りパットのみを交換すれば良いですが、リハビリパンツは長時間使用するとヨれてしまいます。肌にも悪影響があるため、見える汚れがなくても1日1回は交換しましょう。

失禁の不安から外出に積極的になれないでいた方が、コンサートに行くために思い切ってリハビリパンツを使用して出かけたところ、安心してコンサートを楽しむことができ、それ以降は積極的に外出するようになったという例もあります。

日中のトイレ介助はそこまで負担ではなくても、夜間のトイレ介助やオムツ交換などのケアは負担が大きいものです。睡眠を妨げられることなく、朝までぐっすり休んでもらうためには、昼と夜でおむつやパットを使い分ける工夫も必要です。大量の尿を瞬時に吸収して、逆戻りもしないような長時間用の高機能パットが沢山登場しています。

サイズ、当て方、使い分けの方法など、病院職員へお気軽にご質問ください。

ご本人の尊厳と自立を尊重した上で、介護負担も軽減できるような使い方を考えながらご提案していきます。

(介護福祉士：奥野 綺)

