

# 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**  
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

### 自彊術

(じきょうじゅつ)  
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～** 1/5(木) 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。

## 12月の診療体制のご案内

急きょ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:吉野・担当医 10日:村岡・担当医 17日:吉野・担当医 24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	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ 小児科	市川 篤 【呼吸器】 (5日・19日)		野口 周一 【リハビリ】 (7日・21日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
				藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				※1 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 ※3 訪問診療	市川 篤 (5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)		※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。							

※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。 (入院時の差額ベッド代は) いただいております。

※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。

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  
**12**月号  
No.340

**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

## 年末増資のお願い

秩父生協病院では、毎年夏と冬に期間を設けて、利用される組合員の方に、お預かりしている出資金を増やしていただく“増資”のお願いをしています。

長引くコロナ禍で、医療機関も経営的に非常に厳しい状況が続いています。感染拡大時には、自宅待機となる職員が増え、診療体制を維持するのが困難になることもありました。また、感染対策上、設備機器の新規購入や院内のレイアウト変更が必要となるなど、想定外の費用も発生しています。

そうした中で、入院と外来の体制を維持し、必要な設備投資も行って、地域医療を守りつづけることができてきたのも、組合員の出資金があるからこそです。

たまに誤解されている方がいますが、出資金は会費や寄付とは違い、お預かりしているお金です。医療生協を脱退するときには全額返金されます。

「安心して医療・介護を受けたい」「健康で長生きしたい」という組合員の願いのもと、一人では解決できない問題をみんなの力で改善につなげていくために、生協は活動をしています。

12月の1ヶ月間、外来や病棟、通所リハビリなど院内のあちこちで声かけをさせていただくと思いますが、是非、増資へのご協力をよろしくお願いいたします。

(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：12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：12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。12/16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②

# 健診結果はここを見る！ 糖代謝、脂質代謝

健康診断と一口に言っても、所属の会社や住んでいる自治体などによって、内容には差があります。しかし、「糖」と「脂質」に関わる血液検査は、ほとんどの健診で項目として含まれています。

ここでいう「糖」とは血液中のブドウ糖のことで、エネルギー源として全身で利用されています。健診では「血糖値」と「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」という項目を調べます。数値が高い場合は、糖尿病、膵臓病、ホルモン異常が疑われます。空腹時血糖が126mg/dL以上かつHbA1c6.5%以上なら糖尿病と診断されます。

糖尿病は、膵臓で作られるインスリンというホルモンの働きが弱くなったり、分泌量が不足したりして、体内の糖代謝（食物の糖質を分解し、エネルギーに変える働き）がうまくいかなくなり、血糖値が高くなる病気です。糖尿病は進行すると、様々な合併症を引き起こします。3大合併症といわれる腎臓障害、眼の障害、神経障害のほか、高血圧や動脈硬化、壊疽など、発症が全身にわたる重篤な疾患が多くあります。

脂質の検査項目には、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールなどがあります。

脂質異常は、摂取エネルギー量が消費エネルギーより多い、動物性脂肪を多く含む食品を好んで食べる、運動不足、ストレス過多でイライラしがち、といった生活習慣の人に多く見られます。脂質異常の状態が続くと動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を発症する危険性が高まります。

糖尿病はかなり症状が進行するまで自覚症状がありません。脂質異常症に至っては、進行してもほぼ自覚症状はありませんので、健診での発見が重要になります。

病気の早期発見、早期治療のため、健診結果で異常があれば、早めに医療機関を受診しましょう。  
(看護師：加藤 美津帆)

検査項目	基準値	検査の目的、検査でわかること
血糖値(空腹時)	99mg/dL以下	ブドウ糖がエネルギー源として体内で適切に利用されているかがわかる。
HbA1c	5.5%以下	過去1～2ヶ月の血糖値の平均値がわかる。
総コレステロール	140～199 mg/dL	血液中のコレステロール量を調べる。値が高いと動脈硬化の原因になる。
中性脂肪	30～149 mg/dL	増えすぎは、肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因となる。
HDLコレステロール	40～99 mg/dL	HDLコレステロールには、血管壁に付着したコレステロールを運び去る役割があり、値が低いと動脈硬化や心臓病の原因になる。
LDLコレステロール	60～119mg/dL	血液中に増加したLDLコレステロールは血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させる。



## 大規模外壁改修工事のご案内

2000年に秩父生協病院が現在の場所に移転してきてから 22年が経過しました。

外装やタイル等、劣化が目立つ部分も出てきましたので、病院外壁の全面改修工事を行うことになりました。

現在のところ工期は3月中旬ごろまでを予定しています。

期間中は、騒音等でご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

尚、外装の塗り替えとタイルの張り替えについては、可能な限り、現在の色に近い素材を採用することになっています。来春にはスッキリときれいになった秩父生協病院をお披露目できるはずです。



### 年末年始休診のお知らせ

12/30(金)～1/3(火)まで休診とさせていただきます。2023年は1月4日(水)から、診療開始いたします。

水	木	金	土	日	月	火	水
12月28日 通常診察	12月29日 午前診療のみ	12月30日 休診	12月31日 休診	1月1日 休診	1月2日 休診	1月3日 休診	1月4日 通常診察

### インフルエンザ予防接種予約受付中



今年は、ここ2年間の反動で季節性インフルエンザの流行規模が大きくなるのではと懸念されています。

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。

インフル エンザ ワクチン 接種料金	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 ※小鹿野町中学3年生の方は無料
	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

### 10月の生協病院ごはん

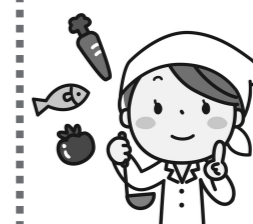
10/31のハロウィンメニューです。

- ハムサンド
- ほうれん草と鮭のクリームシチュー
- ノンオイルサラダ
- コンソメスープ
- かぼちゃプリン



**職員募集** 厨房のスタッフを募集しています。資格は特に必要ありません。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 987円～  
勤務時間：  
① 5：30～14：00  
② 7：30～16：00  
③ 11：00～19：30 ※応相談  
勤務日数：  
週2～4日 ※応相談  
年齢：60歳くらいまで