

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

秩父市健康マイレージポイント対象事業

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~ 2/1(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。

1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 7日:吉野・担当医 14日:村岡・担当医 21日:吉野・担当医 28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】 (16日・30日)		野口 周一 【リハビリ】 (4日・18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 (16日・30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。 (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

2023年
1月号
No.341

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

2023年
新年にあたって

迎春

院長 山田昌樹

2022年は医療生協さいたま合併30周年記念の年。コロナ禍ではありましたが「地域とともに30年~ありがとう健康・つながる笑顔∞(むげんだい)」として、様々な行事が企画されました。新たな出会いが生まれ、新しい形のつながりもでき、元気をもらった方も多かったのではないかと思います。

「孤独」は「タバコ一日15本吸ったのと同じくらい健康を害する」との報告もあります。何らかのつながりを大切にしてみんなで寄り添っていきましょう。

昨年は3年ぶりの秩父夜祭の開催、FIFAワールドカップでの対ドイツ戦に続く対スペイン戦での「SAMURAI BLUE」の逆転勝利。希望が持てそうな出来事でしたが、その後のコロナ感染の広がりを見るとまだ日常には戻れません。引き続き感染予防を続けましょう。

食料品・水光熱費始めとした相次ぐ物価の上昇、高騰は、日本中の全ての人々が貧困に落ちるのではなく、格差がさらに両極端に広がっていく状態となっています。そんな中、防衛費増額のため増税も計画されています。

ソ連によるウクライナへの侵攻や北朝鮮のミサイル発射などもあり、世論調査などで国民の中に「敵基地攻撃能力保持賛成」や「核共有やむなし」などの声が広がってきています。

「軍事対軍事」の悪循環は軍事費を限りなく増大させます。粘り強い対話による、すべての国を包み込む包括的な平和協力構想が必要です。

「戦争は最大で最悪の社会的健康阻害要因」です。戦力増強・防衛費増やむなしの流れに抗して、核兵器廃絶、平和憲法を守り活かす活動を広げ続けましょう。

コロナ禍の続く中「孤食」になりがちですが、無理な「共食」ではなく、目的をあえて限定的に設定せず、やんわりと「弱目的性」で気軽に集う「縁食」を提案している人もいます。

それぞれの地域で、地域の実情にあわせて、「住んでいるだけで健康になれるような地域」を作りたいものです。

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：1月28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：1月28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。1/20までに☎23-1300へお申し込み下さい。
- 献血
日時：2月9日(木)15:00~16:30 会場：秩父生協病院

医療生協さいたま

🔍 シリーズ健康診断③ 肝臓・腎臓

最も重要なことを表す「肝心要」という言葉があります。肝は肝臓、心は心臓のこと。心臓が大切な臓器だということはみなさんが理解されているかと思いますが、肝臓はこの心臓に並ぶほど重要な臓器として昔から考えられていました。

肝臓の異常を見つける検査は、血液検査による肝機能検査が基本となります。肝機能の状態を調べる血液検査の項目はたくさんありますが、一般に健康診断で調べているのは「AST (GOT)」「ALT (GPT)」「γ-GTP」「ALP」などです。

肝臓の異常の原因は、食べすぎやアルコールの飲み過ぎなど生活習慣によるものが多く、放っておくと過剰な脂肪が肝臓にたまった「脂肪肝」という状態になります。脂肪肝からさらに症状が進み肝硬変になると元の状態には戻りません。これを放置していると肝臓がんにつながる可能性が高まります。

B型肝炎、C型肝炎など肝炎ウイルスが肝機能障害の原因となることもあります。ウイルス性の肝炎も肝硬変や肝臓がんになることがあります。肝炎ウイルス検査は、健診項目に含まれていないことが多いので、検査項目を追加する必要があります。

腎臓の役割は、血液から老廃物や塩分などをろ過して尿として排泄することです。老廃物などのろ過は、腎臓の糸球体で行われます。腎臓の機能は、この「老廃物をろ過する力」で評価します。クレアチニン、BUN、eGFR、尿たんぱくの異常は慢性腎臓病のサインです。

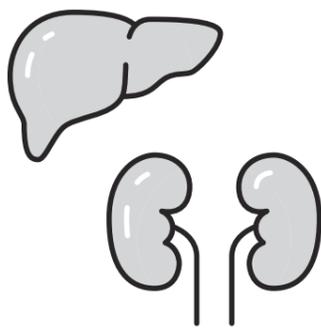
慢性腎臓病の主な原因は、糖尿病（高血糖）・高血圧・慢性糸球体腎炎などです。

放っておくと、透析が必要な末期腎不全（腎臓が機能しなくなる状態）に進行したり、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの危険が高まったりします。

尿検査からも多くのことがわかります。尿たんぱく（+）になった場合、たんぱく質が腎臓からもれて尿に出てしまっています。自覚症状がない「慢性腎炎」、むくみが強く現れる「ネフローゼ症候群」、腎臓の動きが低下した「腎不全」などの病気が考えられます。

また、尿潜血（+）になった場合は、尿の通り道となる腎臓や尿管・膀胱などに異常があって血が混じっていると考えられます。膀胱炎・尿管結石・腎結石・慢性腎炎・腎腫瘍などの可能性があります。

どの検査も異常があった場合には、原因を調べるための精密検査が必要です。健診は受けただけでは意味がありません。検査結果を必ず確認し、精査が必要な方は病気の早期発見・早期治療のため、早めに医療機関を受診しましょう。
(臨床検査技師：武内 加寿子)



すこしお体験!



～味噌汁試飲会開催します～

秩父は埼玉県内でも塩分摂取量が多い地域と言われています。

塩分濃度の異なる味噌汁を試飲して、ご自宅の味と比べてみませんか?

日時：1月26日（木）11：00～12：00

場所：秩父生協病院 1階待合室

内容：①塩分量0.8gと1.4gの味噌汁飲み比べ

②塩分アンケート

③味噌汁塩分測定（ご家庭の味噌汁をお持ちいただければ塩分濃度を測定します）

④減塩レシピ・資料配布など

※感染対策を徹底し開催します。

※マスク着用、個人単位での参加をお願いします。

合併30周年記念 ミュージアパークウォーキング



葉が散っても風情のあるイチョウ並木

今年、医療生協さいたまは誕生してから30周年を迎えました。様々な記念企画が各地で開催されていますが、その中の1つであるウォークイベントは、県内の18ヶ所で開催され、多くの参加者を集めることができました。

秩父地域では晩秋の11月26日に、ミュージアパークを会場に開催しました。ミュージアパークのほぼ端から端までを使った全

長3.5kmのウォーキングコースの途中に、血圧や骨密度を測定できる健康チェックコーナーを設け、コース上に設置された文字を見つけて集め、それを並べ替えると1つの単語になる、といったミニウォークラリー企画も用意しました。また、ガイドと共にミュージアパークの自然をじっくり堪能する自然観察ツアーも行いました。

当日は歩くのにはちょうどよい気温。雨の天気予報も覆して、時折晴れ間がのぞくウォーキング日和の中、100名近い方に、それぞれに思い思いの方法で楽しんでいただくことができました。（事務長：宇田川 麗）



血圧測定、骨密度測定などの健康チェックコーナー

12月の生協病院ごはん

- ソースかつ丼
- ほうれん草の生姜胡麻和え
- せんべい汁
- りんごムース



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

400mL 献血に
ご協力をお願い致します

埼玉県赤十字血液センター

※200mL献血は必要量のみとなります

助かる命がある!

あなたのその痛みが、あの人の心を和らげる。
あなたのその時間が、あの人の命をつなげる。
あなたのその行動が、あの人に愛を伝える。

2月9日(木) 受付時間 15:00～16:30

会場 秩父生協病院

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

