

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

(じきょうじゅつ)
自彊術
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3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～ 3/1(水) 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。

2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 4日:吉野・担当医 18日:吉野・担当医 25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】 (6日・20日)		野口 周一 【リハビリ】 (1日・15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 (6日・20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。

※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

2023年
2月号
No.342

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

今年度の健康診断はお済みですか？

新型コロナウイルスの世界的な拡大が始まった直後、健康診断の受診率は大きく低下しました。3年あまり経過した現在でも、コロナ前の状況には戻っていません。

がん検診の受診率低下の影響か、日本対がん協会が行ったアンケート調査では早期がんの診断数が減ったという結果が出ています。これから進行した状態で見つかるがんが、増えることが心配されます。

年1回は必ず受けていただきたい健康診断ですが、各種の健康診断は受診期間が年度末となっているものが大半です。ご自身の健康を守るためにも、今年度の健診がお済みでない方は、是非受診しましょう！

～すでに健診を受けられた方へ～

健診結果はいかがでしたか？ 健康診断で再検査が必要との結果が出て、受診をされない方もいます。健診は、受けたら終わりではありません。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。

◎検査数値の経年変化を見て、原因を自分なりに振り返る

毎年健診を受け、検査値の変化に注意を払うことは、病気の予防や早期発見に大変重要です。自覚症状がなくても、目に見えないかたちで身体がサインを出していることがあります。当院の健診結果表では3回分の受診結果が比較できますが、長期間の変化も把握できるように健診結果をファイルにとじるなどして、保管しておきましょう。

◎「早期発見・早期治療」のチャンス！

要精密検査、治療と診断された方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。健診の二次精密検査の予約は、お電話で承っております。



お知らせ

- 組合員と職員の作品展
日時：2月15日～28日午前中まで 会場：秩父生協病院1階ロビー
- 環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりを行います。
2月の活動はありません。
- フードパントリー
日時：2月25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。2/17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④ 高血圧

今回は高血圧についてお話しします。

日本人の高血圧の最大の原因は、塩分のとりすぎです。若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒、運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因となっています。

そもそも血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管壁に与える圧力のことをいいます。高血圧症とは、血液が血管の中を流れるときに、血管の壁に正常よりも強い圧力がかかり、それが持続する状態です。自覚症状はほとんどありません。

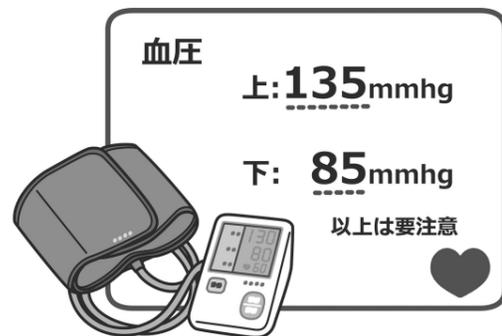
診察室血圧で収縮期血圧が 140mmHg、拡張期血圧が 90mmHg 以上の場合、高血圧とされていますが、血圧は日常生活のさまざまな要因で変動します。そのため確実な診断には家庭血圧測定が重要です。家庭血圧は、朝・晩 1 日 2 回、5～7 日の平均で 135/85mmHg 以上で高血圧です。何度か測定して、自分の血圧を知ることが重要です。

高血圧の状態を放っておくと、血管は圧力に耐えるために、壁が硬く厚く（動脈硬化）なります。心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、脳では脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）を引き起こします。脳血管障害は脳血管性認知症の原因にもなります。

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。食塩摂取の目標は、成人男性で 7.5g 未満、成人女性で 6.5g 未満とされています。また、日本高血圧学会は、高血圧患者における減塩目標を 1 日 6g 未満にすることを強く推奨しています。減塩のコツは以下の通りです。

1. 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す	全部残せば 2～3g 減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分では気づかないので、毎年健診を受けることが重要です。健診で行う心電図や眼底検査では、高血圧による長期の影響がわかることがありますので、これらの検査を受けることも有用です。また、家庭用血圧計を購入し、自宅で毎日測ることも、高血圧予防の観点から重要です。
(検査技師：武内 加寿子)



🌸 新春! 苔玉づくり 🐰

1月12日(木) 13時から高篠福祉交流センターにて「新春苔玉づくり」を開催しました。講師を組合員の山中健さんをお願いし、19名の参加者で4つのグループに分かれて実施しました。



感染予防に気をつけながら、苔を固める力加減や糸の巻き方のコツをお互いに教えあい、交流もしながら、それぞれが思い思いの作品を仕上げることができました。

参加者の中には90代の女性や、「どんなものか体験してみたかった」という方、自分の家の草花を飾りつけの材料として持参した方もいました。終始、和気あいあいとした雰囲気、講師の方からも「みなさんが、真剣に楽しんでいただいていたので、私も楽しめました」という感想をいただきました。

かなり先の話にはなりますが、今年の年末の12月にも再度計画して、今度は「正月飾り」にもなる苔玉づくりができればと考えています。
(秩父地区理事：野口 久恵)

医療懇談会開催のお知らせ

日時：3月8日(水) 14:00～
会場：秩父生協病院 1階待合室



秩父生協病院を利用する際に感じている事、医療に対する思いなど、職員とともに考え話し合う場です。

院長を初めとする医師も参加の予定です。どなたでもご参加いただけますので、気軽にお集まり下さい。

12月の生協病院ごはん

昨年のクリスマスの献立です

- ピラフ
- エビフライとハンバーグ
- ノンオイルサラダ
- コンソメスープ
- プリンアラモード



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