

一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

医療生協さいたま

けんこうと平和

2023
no.376

9



特集 ふれあい生協病院 開院

耳鼻咽喉科として
地域医療に貢献



特集 ふれあい生協病院 開院

耳鼻咽喉科として 地域医療に貢献

8月14日にふれあい生協病院(川口市)が開院しました。

隣接する埼玉協同病院の外来診療の大部分が移動し、地域包括ケア病棟54床を開設して、在宅医療のニーズに幅広く応えていきます(10月号の特集で紹介します)。本号では、ふれあい生協病院の耳鼻咽喉科を担当する堤内医師に、診療内容と今後の展望について聞きました。



ふれあい生協病院
耳鼻咽喉科 部長
医師

認定資格
・耳鼻咽喉科専門医
・補聴器相談医
・難病指定医
・身体障害者15条指定医
・耳鼻咽喉科専門研修指導医

耳鼻咽喉科で扱う疾患

耳鼻咽喉科と聞くと、花粉症や子どもの中耳炎を思い浮かべる方が多いのではないでしょうか。実は多くの疾患や症状を対象としています。耳、鼻、喉、首まわりの大抵の症状や、嚥下障害は耳鼻咽喉科を受診してください。

2023年4月に埼玉協同病院に赴任しました。

8月からはふれあい生協病院で診療をしています。

東京大学医学部を卒業後、同附属病院、国立国際医療研究センター、埼玉医科大学病院、三井記念病院などさまざまな病院で臨床経験を積んで参りました。

どうぞよろしくお願いします。



めざしたいこと



受診するには

耳鼻咽喉科の外来診療は、ふれあい生協病院の2階です。
1階で受付してから2階に上がってください。

診療体制

午前	月	火	水	木	金	土
	堤内 担当医	堤内 担当医	担当医 担当医	堤内 担当医	堤内 担当医	担当医 担当医

※診察は9:00開始です。※診療体制は変更になる場合があります。

鼓膜形成術

どんなときに行う手術ですか?

中耳炎や外傷などにより、鼓膜に孔があいたとき、多くは自然にふさがりますが、まれに孔が閉じないことがあります。その場合に行う、孔をふさぐ手術です。

時間はどのくらいかかりますか?

鼓膜の麻酔……10～15分
手術……10～15分 合計30分程度

声帯内コラーゲン注入術

どんなときに行う手術ですか?

声帯の萎縮や麻痺によって発声時、声門に隙間ができ、声がかすれてしまう(声が続かない)場合の改善を行う手術です。

時間はどのくらいかかりますか?

喉の麻酔(ゼリーや吸入、スプレーなど)…20分程度
注入術……10分程度 合計30分程度

外来診療を幅広く行うとともに、連携している埼玉協同病院で手術治療も積極的に行っています。私はこれまで耳鼻咽喉科手術の全般に加え、専門領域(サブスペシャリティ)として、やや高度な耳科手術も実施してきました。外来では日帰りで鼓膜形成術(鼓膜穿孔閉鎖)、声帯内コラーゲン注入術(声門閉鎖不良による嗄声の治療)も行い、耳鼻咽喉科の医師の中でも比較的広範な術式に対応しています。

医療生協さいたまの組合員、地域の方々が気軽に相談できるよう、外来診療の窗口を広げ、手術など専門的な入院診療を提供できる体制をつくりていきます。これまでの経験を活かして、地域医療に貢献していくたいと思っています。



QRコード
ふれあい生協病院
ホームページ

支部の元気づくり

〈川越市・川越東支部〉



おうちで活動！

身体にやさしい甘酒を食卓に

みりんスイーツ研究家・管理栄養士 安藤ゆりえ

米を主な原料として作られる、発酵食品の甘酒。ブドウ糖が多く含まれるため自然な甘みを持ち、麹菌などの働きにより体に必要不可欠なアミノ酸やビタミンB群が多く含まれています。その栄養価の高さから「飲む点滴」とも呼ばれます。

甘酒の種類

- 麹甘酒………米と米麹を原料とし、アルコールを含まないもの。
- 酒粕甘酒………酒粕に砂糖を加えて作ったもの。アルコールを含むことがあるので、子どもやお酒が飲めない方は注意。

アレンジレシピ①

混ぜるだけで簡単!
飲む甘酒ヨーグルト



- 材料(2人分)
- 麹甘酒(ストレート)…100g
- 無糖ヨーグルト………100g
- よくかき混ぜて完成。
- そのまま凍らせる、シャーベットのように仕上がります。お好みでいちごやバナナ、キウイなどのフルーツを加えてミキサーにかけてOK。

※甘酒には糖質が多く含まれています。糖質過多にならないよう、1日の摂取量は150gまでを目安にするといいでしょう。

アレンジレシピ②

漬け込むことで
しっとりやわらか!
鶏肉の照り焼き



- 材料(2人分)
- 鶏もも肉………1枚(250gほど)
- 麹甘酒(ストレート)…大さじ4
- しょうゆ……………大さじ1
- すべて袋に入れて一晩漬け込み、焼きます。
- 残った汁は煮詰めてタレに。

簡単

エクササイズ

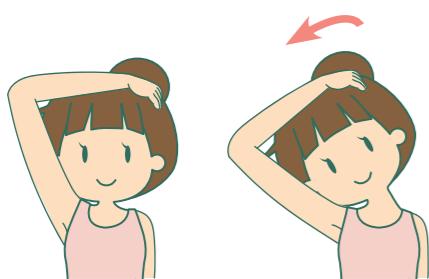
筋肉をほぐして肩こり予防

監修/おおみや診療所 理学療法士 遠藤正夫

運動不足や猫背などで肩こりが慢性化すると、頭痛やめまいなどにつながることもあります。座った状態でもできるので、こまめに体をほぐしましょう。

首のストレッチ

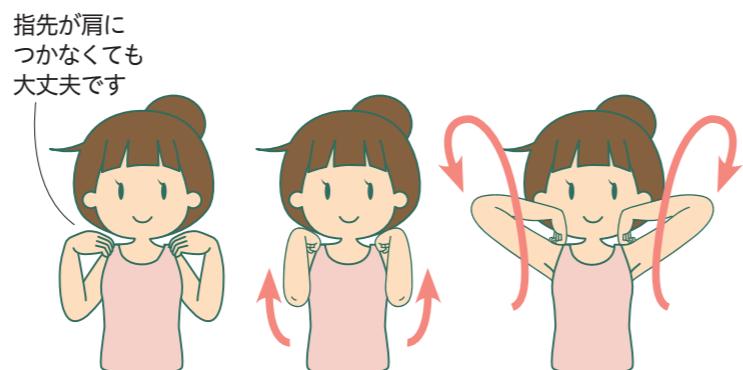
右手を頭の左側に置きます。頭を右にゆっくり倒し、10秒キープしたら元に戻します。反対側も同じように行います。左右1回ずつを1セットとし、1~3セット行います。



※痛みのない範囲で行ってください。

肩まわし

肘を曲げ、指先を肩につけます。肘で大きく円を描くように腕をまわします。前後に5回ずつを1セットとし、1~3セット行います。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な開発目標

- | | | | | | |
|--------------|--------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| 1 貧困をなくす
 | 2 飢餓をゼロに
 | 3 すべての人に健康と福祉を
 | 4 質の高い教育をみんなに
 | 5 ジェンダー平等を実現しよう
 | 6 安全な水とトイレを世界中に
 |
|--------------|--------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|

みんなで活動!



川越市が推奨する「いもっこ体操」

健康こそが元気の源
「一、二、三、四！」と、自治会館から元気なかけ声が聞こえています。
支部では、34年間続けている「ストレッチ体操」に加

えて、コロナ禍で体が衰えないうと川越市が推奨する「いもっこ体操」を昨年10月から始めました。週2回、「いもっこ体操」または「ストレッチ体操」を行い、50人以上が参加しています。

いようにと川越市が推奨する

のも楽しみの一つです。

と支部長は話します。体操に

来て、仲間とおしゃべりする

新しい参加者に加入も呼び

かけ、今年は7人の組合員を



3 すべての人に健康と福祉を



17 パートナーシップで目標を達成しよう

「いもっこ体操」は転倒骨折予防の体操で、準備・整理体操、座位体操、立位体操、床体操、口腔体操で構成され、全部で40分ほどです。「いもっこ体操」を始めるにあたり、支部長の柳沼好子さんと運営委員3人が市の講習に通い、指導員となりました。

「ペットボトルが開けられない、膝の曲げ伸ばしがつらい…。そんな状態が改善する」と、誰もが前向きになります」
月頃には「健診学習会」を行って大井協同診療所に申し込んできます。診療所のワゴン車による送迎が好評です。

9~10月に健診を受け、11月頃には「健診学習会」を行って保健師から食生活などのアドバイスを受け、食事や健康づくりに役立てています。

困ったときに助け合える、もう一つのことだけではなく、仲間と何でも相談できること。困ったときには「医療生協のすばらしいところは、病気や健康のことだけでなく、仲間と何でも相談できること。困ったときには助け合える、もう一つのことだけではなく、仲間と一緒に助け合える」と言っています。



保健師を講師に行った健診学習会

- | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|---------------------|--------------------------|
| 7 エネルギーをみんなでクリーンに
 | 8 働きがいも経済成長も
 | 9 差別と技術革新の基盤をつくろう
 | 10 人や国の不平等をなくす
 | 11 住み続けられるまちづくりを
 | 12 つくる責任つかう責任
 | 13 気候変動に具体的な対策を
 | 14 海の豊かさを守ろう
 | 15 陸の豊かさも守ろう
 | 16 平和と公正をすべての人に
 | 17 パートナーシップで目標を達成しよう
 |
|-----------------------|------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|---------------------|--------------------------|

5



医療生協 さいたま

事業や取り組みを
紹介します



大井協同診療所 (ふじみ野市)

「生協ケアホーム大井」建設中!
安心して暮らせるまちづくり

地域とともに77年の歴史

大井協同診療所は今年で77年目を迎えました。待ちに待つ「生協ケアホーム大井」の建設が始まり、来年は新たにグループホームと小規模多機能型居宅介護がスタートします。1945年、大島慶一郎医師が大井村（現在のふじみ野市）に疎開して、農民の診療にあたつたのが診療所の始まりです。第二次世界大戦直後に開院、医療保険制度のない時代から外来診療・往診を行い、かつては病床もありました。患者さんの中には、生まれてからずっと

と通っているという方や、「祖父母がお世話をになったから」と2世代、3世代に渡り、増資してくれる方も多くいます。地域住民、組合員が地域に根ざした診療所として、大切にしてきたことがうかがえます。

患者さんの主体性を大切に

期的に通院される患者さんに「慢性疾患の登録」を行っています。登録した患者さん一人ひとりに合った検査の計画を立て、職員と共有しています。「そろそろ検査だよね」と、患者さん

から声をかけられることもあります。症状が出る前に異常を発見できることもあり、「計画的に検査をやってよかったです」「今後も確実にすすめていこう」と話しています。患者さん自身がともに治療に取り組みます。健康診断の利用者はこの10年間で倍増し、地域の健康づくりを担う上でも重要な事業となっています。

健康診断の利用者はこの10年間で倍増し、地域の健康づくりを担う上でも重要な事業となっています。

診療所では、2016年から毎月第3火曜日に子ども食堂「おーいコロンくらぶ」を開催しています。コロナ禍では、みんなで一緒に食べることができます。お子様と一緒に食べて、職員と一緒に過ごす時間は、地域の子どもたちにとって大切なものです。

当生協や近隣の介護事業所と連携しながら地域の人とともに、このままで暮らすこと支援する事業所をめざします。「生協ケアホーム大井」が完成すると、1階に地域交流スペースができます。「建設をきっかけに子ども食堂を復活させたいね」と組合員は今から意欲的に取り組んでいます。



「生協ケアホーム大井」の外観イメージ



2022年10月の「おーい!建設けんこうフェスタ」には約200人が参加しました

大井協同診療所

内科外来や訪問診療、健康診断、通所リハビリテーションを行っています。
2023年9月24日(日)は診療所で健康まつりを開催します!

けんこう ナビ

たいじょうほうしん 帯状疱疹



埼玉協同病院
皮膚科部長
医師
いとう りえ
伊藤 理恵

どんな病気ですか?

水ぼうそう（水痘）の原因と同じ水痘・帯状疱疹ウイルスで起こります。多くの人は子ども

の頃にこのウイルスに感染し、水ぼうそうになります。一度感染すると、ウイルスは脊髄近くの神経節というところに入つて、潜伏感染を起こします。その後、何年も経つて、風邪などで免疫力や体力が落ちたときに、潜んでいたウイルスが活性化し、神經を通って皮膚にたどり着き、帯状疱疹として発症します。普通は一生一度しかかかりませんが、免疫低

症状は?

最初は皮膚の痛みから始まります。潜んでいたウイルスは下時など複数回、発症することもあります。

どんな治療をしますか?

通常は抗ウイルス剤を1週間飲みます。多くの場合、1ヶ月で水ぶくれはかさぶたになり、治ります。

どんな治療をしますか?

急性期の痛みには鎮痛剤も使います。年配の方は帯状疱疹が治った後も痛みが残ることがあります。これを帯状疱疹後神経痛と言います。このような慢性の痛みには鎮痛剤よりも抗神経

ワクチンについて 教えてください

生ワクチンと組換え帯状疱疹ワクチン（シングリックス®）の2種類があります。どちらも18歳以上で接種できますが、組換えワクチンは今年6月から、発症リスクが高いと考えられる18歳以上の方も接種できるようになりました。

生ワクチンは1回接種で、発症の予防効果は約50%、8~10年で効果が減弱します。組換えワクチンは2ヶ月間隔で2回接種します。予防効果は95%以上、接種後8年でも高い効果が続きます。注射部の痛みなどの症状は生ワクチンよりも多くられます。

急性、慢性的どちらの痛みにも温熱療法は有効で、入浴しても湯船で十分に体を温めると痛みが和らぎます。体力低下時に水ぶくれになります。この時点で初めて診断ができます。痛みと発疹は、神経の分布領域に沿って出るため、左右どちらかの片側に、体幹（胴体部分）では帯状に現れることが多い、その形から帯状疱疹と呼ばれています。基本は視診で診断しますが、最近は迅速検査（健康保険適用）もできるようになりました。

最初は皮膚の痛みから始まります。潜んでいたウイルスは痛みの神経に沿つて出てくるため、潜伏感染を起こします。その後、何年も経つて、風邪などで免疫力や体力が落ちたときに、潜んでいたウイルスが活性化し、神經を通って皮膚にたどり着き、帯状疱疹として発症します。普通は一生一度しかかかりませんが、免疫低

くあります。潜んでいたウイルスは痛みを感じますが、皮膚に達するまでの数日は発疹が出ません。このときは血液検査をして診断ができます。数日後、も診断ができます。数日後、痛かった皮膚の部分にばつばつ

みが和らぎます。体力低下時に発症する病気なので、帯状疱疹のときは無理せず、休養と栄養を心がけてください。

※1 末梢神経において、神経細胞や神経纖維が集合している部分。

※2 簡単なキットを使い、ウイルスや細菌などを短時間で検出できる検査。

めざそう 塩分1日6g



いんげんとツナのクリームチーズ和え

1人分 > 104.3kcal・塩分 0.7g

調理時間 20 分程度

担当／熊谷生協病院 食養科 管理栄養士 松本紀美子

材料（2人分）

いんげん 100g
ツナ缶 40g
クリームチーズ 15g
※個包装タイプは使いやすく、おすすめです。
薄口しょうゆ 小さじ 1/2 (3g)
レモン汁 小さじ 1/2 (2.5g)
アーモンド（無塩） 4粒 (5g)
塩 少々 (0.2g)
ブラックペッパー 0.2g

作り方

- ① いんげんは両端を切り落とし、すじを取り。塩少々（分量外）を入れた熱湯で3分ほどゆで、2~3cmの長さに切り、粗熱を取る。アーモンドは包丁で粗く刻んでおく。
- ② ボウルにクリームチーズを入れ、電子レンジ（500W）で10秒加熱する。そこに油を切ったツナ・薄口しょうゆ・レモン汁を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にいんげんを入れて和え、塩とブラックペッパーで味をとのえる。お皿に盛り付け、アーモンドをふりかける。
※ブラックペッパーは好みで量を調節してください。

<参考> 材料の食塩相当量の目安

ツナ缶 (40g)	→ 0.4g
クリームチーズ (15g)	→ 0.1g
薄口しょうゆ (小さじ 1/2)	→ 0.5g

※製品によって食塩相当量が異なります

チーズのコクで満足度アップ

クリームチーズのコクとアーモンド・ブラックペッパーのアクセントで、塩分控えめでもおいしく食べられます。アーモンドの代わりに、ちぎった焼き海苔をかけるのもおすすめです。



組織の現況（6月末現在）

組合員数 241,405 人	出資金総額 65 億 7,538 万円
当月の加入者数 852 人	1人当たり平均出資金額 27,237 円
班数 1,182 班	「けんこうと平和」配布者数 8,385 人
	「けんこうと平和」配布部数 122,931 部

編集雑感

私事ですが、突然の物凄い耳鳴りとともに、片耳が聞こえなくなったことがあります。突発性難聴でした。幸い素早い受診と適切な治療で治りましたが、耳の大切さを痛感。最近、補聴器購入費の助成を始めた自治体が増えているそうですね。大事なことです。（広報委員 坂村）

けんこうと平和

no.376 2023年9月1日号

医療生協さいたま生活協同組合
〒333-0831 埼玉県川口市木曽呂 1317
☎ 048-294-6111 FAX 048-294-1601
<https://www.mcp-saitama.or.jp>

ホームページはこちらから。バッケンバーも見られます▲



医療生協さいたまの
Facebook ページが
あります。



アクセスはこちらから▲