

季刊

ふれあい

夏号 No.26

2021年 6月

〒333-0831 川口市木曾呂1317
Tel.0570-00-4771
ホームページ
<https://kyoudou-hp.com/>



写真左から
松木こず江 事務 健康増進センター
小池昭夫 医師 健康増進センター 健康増進センター長
中島祐子 保健師 健康増進センター 主任
金子裕美子 保健師 健康増進センター



特集

協同病院の健診で早期発見

(撮影のためマスクを外しています。)

病院から小中学校に「ありがとうメッセージ」をお返ししました。

当院へ激励のメッセージを寄せてくれた、戸塚南小学校、元郷南小学校、十二月田小学校、領家中学校のみなさんに、病院職員のありがとうメッセージをお返ししました。
「温かいメッセージをありがとうございました。励まされると同時に、誰もが大変な中で人を思いやることのできる心の温かさや、力強い言葉に、生きていく力を育んでいくたくましさを感じ、とても感動しました。まだまだ大変な日々は続きますが、笑顔を忘れずに一緒に頑張っていきたいと思います!!」



増田院長の 今日もニコニコ VOL.26



今回は、当院での健診事業にスポットを当てました。新型コロナウイルス感染症の拡がりの中で、当初は健診事業を事実上ストップせざるを得ない状況に陥りましたが、感染対策を徹底しつつ、現在では通常の8～9割程度まで戻すことができています。但し、当院のみならず、この一年のコロナ禍で受けた健(検)診事業への影響は甚大です。

日本対がん協会は全国32支部の調査の結果、2020年(1～12月)の5つのがん(胃、肺、大腸、乳、子宮頸) 検診受診者数は前年比30.5%の大幅減になったと発表しました。各がんの発見率を乗じて、他のがん検診を含めて勘案すると、全体では「万」の単位でがんが放置された可能性があります。日本肺癌学会は全国の専門施設などへの調査から、この間の受診・検診控えにより8600人の新規肺がん患者が診断・治療の機会を逃したと発表しました。

2021年度は巻き返しのための大事な年です。早期発見・治療への能動的アクションとして、是非当院の健診をご活用下さい。



虹の投書箱だより 投書のご紹介

カルテ開示の説明を受けました。的確、丁寧、わかりやすい、誠実、心の温かい対応に感謝いたします。

治療を受けるにあたり、伝える内容の整理、自分にとって何が大切で、どうしたいかをあらかじめ考えて生活していくことの大切さを認識いたしました。治療以前に考えておかなければならない大切な芯のようなものを教えていただき、とてもありがたく思いました。

虹の箱への投書ありがとうございました。カルテ開示に関して、担当者として、ご請求された背景や悩まれていることをお聞きしました。

そのことで、ご自分の不安または気持ちを整理され納得されたのであれば何よりです。健康らいぶらりには、患者さんがご自身の療養への向き合い方や治療上の意思決定をご支援できるようなツールをいくつかご提供しています。

それをご紹介できてよかったと思います。ぜひ周りの方にもお勧めしていただければ幸いです。

(医療情報管理室課長 野田 邦子)



協同病院の

健診で 早期発見

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健康診断の受診控えをしていませんか？しかし受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

今号は健康増進センターを特集します。なぜ健康診断が必要なのか。実際の健康診断の流れ、そしていくつかのモデルケースをお伝えします。

コロナ禍でも、どんな人でも、 「しなくていい」と思わずに、いますぐ

「こわい」「面倒」「お金が心配」で受けたくないのもったいない！健康増進センターからのメッセージです。



小池 昭夫
医師 健康増進センター
健康増進センター長



中島 祐子
保健師 健康増進センター
主任



金子 裕美子
保健師 健康増進センター

年に一度、自分の健康を 見直す「絶好の機会」

小池 みなさん、定期健診やがん検診を受けていますか？「コロナが落ち着くまでは」と家に閉じこもっていませんか。コロナ禍だからといって、健康診断を受けない方がよくありません。がん検診を1年怠ったために、末期がんになってから見つかったという人もいます。

金子 埼玉協同病院では、安心して受け

ていただけるよう、体温や体調のチェック、マスク着用、消毒、人数制限など、感染予防対策を徹底しています。ぜひ、これまでと同じように病院に来てくださいね。

中島 健康診断は、普段は自覚症状もなく、自分は健康だと思っている方でも、1年に1回だけ、自分の体を見つめ直す機会だと思うんですよ。

金子 そうですね。病気を早めに発見すれば早く治療できるし、病気になる一歩

健康診断は必要です。 お電話を！

手前で気づいて生活習慣を改善すれば、病気にならずに健康を維持できます。

自分の健康を考えたり、生活習慣を見直したりできる絶好のチャンスが健康診断。後回しにしていたら、何かあったとき、それだけ対応が遅くなってしまいます。

小池 「早期発見」と「生活習慣の改善と病気予防」という健康診断の目的を知っておくことが大事ですね。医療は進歩しているので、毎年きちんと健康診断をしていれば、大きな病気も早期発見できることが多いです。埼玉協同病院は、レントゲンの二重読影などもしっかりと実施しています。

中島 乳がんの検査も、主に女性技師が担当しています。子宮がん検診は女性医師の対応も可能です。日本は、世界に比べて受診率が低いと言われますが、「受けるのが当たり前」という感覚にしていきたいですね。痛いのかな、恥ずかしいかな、とためらっている人も多いかもしれませんが、不安なことや気になることがあれば何でもご相談ください。

金子 「もう年だから」「普段、お医者さん

にかかっているから」健診は必要ないという考えも、よくある間違いです。年を取るほど、がんや病気のリスクは高まりますし、外来にかかっているだけでは他の病気に気づけないこともあります。健康診断は、生涯、不要になることはないんです。

小池 とにかく、自分で判断しないこと。テレビや広告に影響されて健康食品やサプリメントを過信するのもよくありません。

特に、アスベストにかかわる作業をしたことがある人、持病のある人、タバコなど有害なものを吸ったりしている人は、健康診断とがん検診を怠ってはいけません。

中島 経済的な不安のある方もあきらめないでください。川口市では、75歳以上の健康診査が無料です。がん検診も、70歳以上の方は無料です。

金子 他にもいろいろな制度や健診メニューがあるので、受けたくないのもったいないですね。私たち保健師による特定保健指導も対象の方は原則、無料です。病気を予防するために、どのように生活習慣を改善していけるか一緒に考えましょう。

中島 治療が必要になったときも、埼玉協同病院には無料低額診療などの制度があります。精密検査が必要だと言われても怖がらないでください。調べた結果、早めに発見できれば早めに治療することもできますし、大きな異常がなければ安心できますよね。

小池 健康診断の項目は、健康保険組合や、年齢などによって違います。自分の健康を考える場所として、健康増進センターに興味を持ってください。そして、どんなことをしているのかどンドン聞いてください。

金子 これまで健康診断を受けていない方、健康診断についてわからないことや心配なことがある方、ぜひご相談ください。

中島 お電話をお待ちしています！

気軽に
お電話ください

0570-047-489 音声ガイダンス2番

(埼玉協同病院 健康増進センター)
平日 8:30~16:00 土曜 8:30~12:00(第2土曜以外)



健康診断を受けてみました!

埼玉協同病院の健診を実際に体験。スムーズに身体のみずみずみをチェックしてもらいました。



40代女性Kさん



入り口にて体調チェック

感染対策のため自覚症状や2週間以内の発熱について問診票をもとに確認します。



消毒と検温

しっかり手を消毒し検温。感染防止対策を十分にされているので安心です。



腹部エコー検査

超音波を腹部にあて、腹部臓器の状態を調べる検査です。



胸部レントゲン検査

X線撮影により、肺や気管、心臓、大動脈などの異常を調べます。



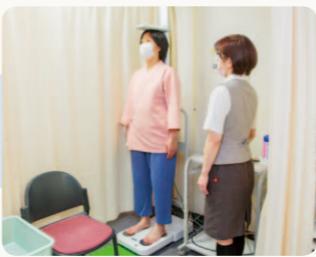
採血検査

血液から糖尿病、脂質異常症、痛風、貧血、肝臓、腎臓などの病気を調べます。コースによって項目が異なります。



問診

問診票をもとに保健師・看護師が現在のお体の状態などを問診します。



身体計測

身長と体重を同時に測り、腹囲も測ります。



血圧測定



着替え

検査着に着替えます。



受付

受付で健診の内容を確認します。



マンモグラフィ

乳がんは早期発見が大切! 女性の放射線技師が担当します。



内科診察

医師による問診、視診、触診、聴打診を行います。



特定保健指導

生活習慣改善の取り組みを継続していけるよう、保健師、管理栄養士がサポートします(対象者のみ)。



会計

お会計をすませて終了です。

スタッフのみなさんが親切で、手続きもわかりやすく簡単でした。検査もスムーズで痛くも怖くありません。保健師さんも親身に生活指導をしてくださり、コロナ太りや運動不足、食べ過ぎを自覚するよい機会になりました。これから毎年、ここで健診を受けようと思います。



健康診断のモデルケースのご紹介

健康診断のメニューは、加入されている保険や性別、年齢によって様々です。ここでは3つのモデルケースを紹介します。



50歳女性
川口市内
在住



夫は全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入。その家族の場合

特定健康診査(尿検査・血液) ¥0 **これだけでもOK。**
追加セット検査(眼底・心電図・貧血) ¥3,146
以下は予算にあわせて追加

- ①肺がん検診 ¥500
- ②胃がん検診(カメラ) ¥2,000*
- ③大腸がん検診 ¥500
- ④子宮がん検診 ¥1,000
- ⑤乳がん検診(マンモグラフィ) ¥1,000*

①～⑤川口市の各種がん検診は、実際の費用の1割負担程度で受けられ、大変お得です

合計 ¥8,146

*胃カメラ検診、乳がん検診は2年に1回

66歳男性
川口市内
在住



国民健康保険に加入
(しっかり健診を受けたい方)

- 国保人間ドック ¥6,600
※胃の検査はカメラまたはバリウム
(大腸・胃・肺がんはドックに含まれています)
- 前立腺がん検診 ¥2,200
- 腹部エコー検査 ¥3,300

合計 ¥12,100

70歳男性
川口市内
在住



国民健康保険に加入
(気軽に受けたい方)

- ★国保特定健診 ¥0

合計 ¥0

今年度から無料になりました!

尿検査・血液・心電図(予算にあわせて上記①～③追加できます)

川口市在住の70歳以上の方は、健康診査(★と同内容)及び①～⑤がすべて無料で受けられます!!!

- 胃カメラ検診は2018年から開始。50歳以上の方が対象。2,000円で受けられるのは受診される方にお得です。(2年に1回)
- 乳がん検診は川口市の制度を利用できない年は乳房エコーをお勧め。医療生協組合員の方は4,400円。
- 川口市がん検診の受診期間は6月～2月。70歳以上の方、生活保護の方、市民税非課税世帯の方は無料。
- 協会けんぽ、川口国保、川口市がん検診いずれも受診券が必要。

コロナ禍での協同病院らしさ

コロナ禍でも、地域のために、組合員のために、患者さんのためにできることを。そんな埼玉協同病院らしさをご紹介します。



コロナ禍でもできること、埼玉協同病院だからできること

水本留美子
社会福祉士 SHJ委員会事務局



安心して医療が受けられるように無料低額診療事業

太田 結加
社会福祉士 医療社会事業課

コロナにより仕事を失い、日々の食事にも困っている方が増えています。そのような方に対して、埼玉協同病院で働く職員1人1人が少しずつでも何かできれば大きな力になるのではないかと考え、職員がおうちにあるお米を1合もちよる『米一合運動』を提起し実践してきました。ニュースの発行、職場内委員を通じて定期的な声掛けを行いつづけて、年間通して全体で1214合集めることができました。今では、お米だけでなく日常的に食料品の提供、衣類や消耗品の提供が行われるようになっており活動の広がりを実感しています。毎月最終土曜日に開催されている『フードパントリーにじいろ』への職員のボランティア参加も増え、以前よりも地域の困り事に対する意識が高まっていると感じています。

私たちは経済的な理由により医療を受けることが困難な方に対して無料低額診療事業を行っています。昨年から新型コロナウイルス感染症により職を失った方や、収入が減少した方に対しても国保一部負担金減免制度や、無料低額診療事業を活用し医療が受けられるよう支援してきました。しかし無料低額診療事業は医療費の負担を軽減することしかできません。生活費が困窮している方に対しては、生活保護申請や社会福祉協議会の貸し付けの利用の提案や申請の同行をし、問題が解決できるようにしています。全ての人が安心して医療を受けることができるよう、そしてよりよい暮らしを送れるよう支援していきたいと思っています。

専門医
シリーズ
25
S E R I E S

佐野 貴之
医師
外科 外科副部長

良い手術で結果を出す。 その積み重ねに 終わりはありません

医師になって16年。同期の栗原唯生医師(専門医シリーズ19)とともに、消化器の外科手術の最前線を走る佐野医師は、消化管(大腸)を担当。腹腔鏡手術を中心に、患者さんの体に負担の少ない手術を行います。

プロフィール▶ 埼玉県ふじみ野市出身。2005年、高知大学医学部卒業。同年、埼玉協同病院勤務。2011年、長野厚生連佐久総合病院にて消化器外科研修。日本外科学会外科専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医、日本消化器外科学会専門医、消化器がん外科治療認定医、日本腹部救急医学会腹部救急認定医



手術するだけでなく 主治医として患者さんを診る

大腸がんの手術には、主に、おなかを大きく切開してがんを取り除く開腹手術と、おなかに開けた小さな穴からカメラや器具を入れて手術する腹腔鏡手術があります。

腹腔鏡手術は傷が小さく、患者さんの体の負担も少ないですが、テレビモニターを見ながら行うため、技術や集中力が必要です。その腹腔鏡手術を専門病院で学び、診療に生かしているのが佐野医師です。

手術を担当するだけでなく、主治医として、患者さんの術後の経過もしっかりと見守ります。

「医者って熱い世界だな！」 と高校時代にあこがれて

医師を志したのは高校生のとき。「2回、気胸になったんです。肺に穴が開いて、苦しくなって、自分の体や病気のことをいろいろ考えました。友達が、手塚治虫の漫画『ブラックジャック』を勧めてくれて、一緒に医師を目指そう！と言ってくれたことも大きかったです」

決め手になったのは、高校2年で参加した埼玉協同病院の「1日医師体験」。

「医療の現場を身近に感じ、直接、人の役に立てる仕事っていいなと思いました。研修医の先生たちが情熱的で、熱い世界だな、医師になるのは大変だけどやりがいがありそうだなと感じ

て。当時研修医の1人が、『医学部に入るのに8年かかった』と話されたのも印象に残っています。いろんな人がいるんだなって」

佐野医師も、すぐには医学部に合格できず、薬学部へ進学。大学での勉強と受験勉強を両立し、夢を叶えました。埼玉民医連・医療生協さいたまの奨学生として学び、卒業後は、そのまま埼玉協同病院へ入職。

「1日体験の印象が良かったし、ほかで働くことは考えなかったですね」

厳しい研修で身につけた 大腸がんの腹腔鏡手術

外科医を選んだ理由は、手応えを感じられるからだそうです。

「外科は、自分の手技が治療に直結す

るので、患者さんの治療に関われていることが目に見えて実感できます。

研修医時代からの中心静脈カテーテル留置や内視鏡研修などを通して手技を磨く過程が自分に合っていると感じました。

医師になって7年目の2011年、今に至る転機が訪れました。医療の世界が臓器別の分業制になっていくのを受け、埼玉協同病院でも体制を整えていこうと、自分の専門を決めたのです。

「一人が何でも担当するより、それぞれが一つの分野を追求していく方がレベルも上がるし効率的です。病院の将来を考えて、同期の栗原医師と相談。私が消化管の腹腔鏡手術、栗原医師が肝胆膵の手術を専門にすることにしました」

研修先の佐久総合病院で、腹腔鏡手術で有名な大腸がんの名医に師事。指導は厳しく、体力的にも精神的にもきつい1年間だったと振り返ります。

「毎日、手術室で怒られました。でも、手術が上手になりたくて行ったのだから、挫けるわけにはいきません。今も毎日、『もっと良い手術をしたい』という気持ちで手術に臨んでいます。ゴールはなく、常に向上を目指していく。それが外科医なんです」

日々の積み重ねで チームの力量を上げる

元々、埼玉協同病院では、市川医師が胆のう摘出術から導入した腹腔鏡手術を行ってきました。

自身の研修後、さらに消化管の腹腔鏡下手術の症例を増やしてきました。その道のりも、一步一步の積み重ねだったといいます。

「腹腔鏡手術は、一人だけが上手でも成り立ちません。おなかの中で、カメラや鉗子(挟む器具)を助手が操作するので、カメラや鉗子を持つ人にも慣れてもらうことが大事。全員が上手にならなければうまく進まないのです。

とはいえ、専門病院ではないので、毎回、腹腔鏡手術ができるわけでもありません。手術室のスタッフや麻酔科の先生にも協力してもらいながら手術を組み、一つひとつの手術を大切に、経験を積み重ねていきました。今では手術時間も短くなり、術後の回復も安定するようになっていました」

地域の中で手術を受けることができれば、入院中のお見舞いや、その後の通院の負担も少なくなります。腹腔鏡手術の技術を地域医療に根付かせようと、佐野医師と手術チームは研鑽を続

けています。

虫垂炎の手術を受けてわかった 患者さんの気持ち

昨年の夏、佐野医師は貴重な体験をしました。虫垂炎(盲腸)になり、初めて自分が腹腔鏡手術を受ける立場になったのです。

「手術を受けて、患者さんの気持ちがわかりました。小さな傷でも、こんなに痛いんだと。その経験は、その後の診療に生きています」

主治医として、一つひとつの手術、一人ひとりの患者さんに向き合い続ける。その積み重ねに終わりはありません。

手術後の外来で『おかげで元気です』と言われると、よかったなって思います。この病院を選んでいただける患者さんの病気をしっかり治して、地域医療に貢献していけるよう、これからもがんばっていきます」



基本設計がまもなく終了。 12月着工に向けて、準備を進めています。

建設委員会事務局

2021年4月28日水曜日に第6回建設委員会総会を行いました。

前回総会終了後、竹中工務店と職員のヒアリングを定期的に繰り返しながら、診察室、病室、各種検査エリア等の基本的な配置はほぼ確定できました。

今回の総会では、増永事務長より『地域包括ケア時代に輝く病院とは』というテーマで、建設コンセプトのおさらいをし、組合員・職員と一緒にグループワークを行いました。

コンセプトに基づき、『二つの病院はどう利用するのか?』『地域の事業所との関

係はどうなるのか?』等、患者・組合員・職員とそれぞれの立場で、病院の使い方を考える機会となりました。

出された意見の中で多かったものは、「待ち時間の短縮」です。待ち時間を短縮するための工夫として、「診察の進捗状況が分かれば、安心して待合室を離れられる」、「待ち時間の間に、いろいろな健康情報が得られたり、食事をしたりしたい」、「検査日と診察日を分けて来院したら短縮できるのでは?」などの意見が出されました。

昨今の感染症の状況にも配慮し、人と



人との接触時間や院内滞在時間はできるだけ減らしたいと考えています。第2病院(仮)の外来は受付から検査、診察室までの動線が分かりやすくなり、コンパクトな配置となります。そのメリットを生かして、頂いた意見をもとに表示方法や健康情報の発信などについて引き続き考えていきたいと思ひます。

現在の計画では2021年12月中の着工予定です。今年度は建設を広く地域に知らせるために、様々な情報発信をしていく予定です。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

研修医紹介

Introduction of the resident

今年度入職した新しいドクターです。よろしくお祈いします。

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 平井 ゆかり 医師 | ⑤ 古旗 悠太郎 医師 |
| ② 野島 大輔 医師 | ⑥ 天笠 諒 医師 |
| ③ 深見 琢郎 医師 | ⑦ 甲斐 安祥 医師 |
| ④ 花岡 伸之介 医師 | ⑧ 高野 剛 医師 |

生き生き支部活動しています!

医療生協さいたま
神根東支部
組合員数
2,587人
(21年3月末)

神根東支部編

連絡先 「神根東支部ニュース」
または組合員活動課まで
電話：048-296-8180(直通)

どんな活動をしていますか?

●コロナ禍でも、医療生協としてできることを考えて、「けんこうと平和」「ふれあい」支部ニュース「お元気ですか」の配布をほぼ途切れず行いました。増資目標も達成。野菜バザーや安心ルームを再開できる日が待ち遠しいです。
(支部長・橘内喜子さん)

●つながりを大切に、年をとっても元気で、日々の楽しみをつくる活動を心がけています。
(運営委員・渡部多恵子さん)

●毎月の配布物の仕分けや手配りは大変だけど大切な作業。できる限り参加しています。(組合員・新坂篤江さん)

組合員さんに一言!

●支部活動の中心を長く担ってきた方々が、加齢や病気で活動に参加できなくなっています。力を貸して下さる方を切実に求めています。ぜひ声をかけてください。待ってます!(全員)



埼玉協同病院での「野菜バザー」再開が待ち遠しい〜
毎月1回の配布物の仕分けは大変。お手伝い大募集!



たまねぎベビーといっしょに

熱中症

今年も容赦なく暑い夏がやってきそうです。コロナ禍の中まだまだ感染対策も必要で、暑さ対策との両立が大切です。マスクをしたままだと、のどの渇きに気がつきにくかったり、熱がこもりやすくなったりします。また、自分での調整や判断の難しい子どもは熱中症にかかりやすいので、特に注意が必要です。暑い夏に向けて、家族みんなでしっかり熱中症対策を身につけていきましょう。そして、マスクなしで生活できる日が早く訪れるよう、感染防止対策も引き続き徹底していきましょう。



コロナ禍での熱中症予防10ヶ条

- ①十分な距離を保ったらマスクを一時はずして休憩を!
- ②のどが乾いていなくてもこまめな水分補給を!
- ③たくさん汗をかいたら適度な塩分補給も忘れずに!
- ④涼しい服装を心がけ、汗をかいたらこまめに着替えを!
- ⑤日傘や帽子で直射日光から脳を守ろう!
- ⑥屋外では、できるだけ日陰や風通しのよい場所の選択を!
- ⑦エアコン使用中もこまめな換気を忘れずに!
- ⑧換気をしたらこまめな温度の再調整も忘れずに!
- ⑨規則正しい生活と適度な運動で普段から暑さに負けない体力作りを!
- ⑩異変を早く察知するため、毎日の体温測定・健康チェックを大切に!

熱中症も感染症もまずは予防を心がけよう!