

# 〈2018年8月医師体制〉

診療時間 (予約制) 午前 月～土 8:30～11:30  
午後 火・水・木 14:00～16:30  
夜間 月・水・木・金 18:00～20:00  
川口市中青木 4-1-20  
代表電話 048-251-6002  
健診直通 048-251-8560

	月	火	水	木	金	土	
午前	1診	関口由希公	※久志本舞衣子	本間 勇	新津 望	井上さやか	関口由希公 (第1) 竹之内菜菜(第2・3・5)
	2診	須田清一郎	山田 歩美	堀江 秀紀	齋藤利比古	関口由希公	今関 貴子 (第2) 内科 医師(第1・3)
	3診	栗原 唯生 (胃カメラ/外科)	有間 修平 (胃カメラ)		三輪 佳雅	三輪 佳雅 (胃カメラ)	川島志布子 (第4) 小堀 容史 (第4)
午後	1診	休診		三輪 佳雅	関口由希公		
	2診			有間 修平			休診
夜間	1診	※川上 浩平	休診	※高橋 央	矢尾 善英	金子 朋弘	
	2診				清水 敏弘		は女性です。
往診	須田清一郎	久志本舞衣子	堀江 秀紀	関口由希公	三輪 佳雅		
栄養相談 保健指導	午前のみ			午前・午後	午前のみ		

※は禁煙外来予約あり。別日希望の際はご相談ください。

**訪問診療(契約)をしています** ご希望の方は、電話でお問い合わせ下さい。  
担当看護師 仲里

## 連絡バス時刻表

	出発時間	土曜日の最終便	注：バスは定刻に発車します。お乗りになる方は、お早めにさいわい診療所へお越し下さい。 ★休診日は全便運休です。 ★第2土曜日は運休です。
さいわい発～協同病院行	9:35 12:40 15:25	12:40	
協同病院発～さいわい行	8:40 11:50 15:00	11:50	

## ケアセンター かがやきの扉

### 国民平和大行進に参加して

広島・長崎の原爆投下から73年の時が過ぎました。核兵器廃絶を訴え、今年で60年を迎える国民平和大行進に、かがやきも参加しました。

埼玉県では東コース・西コースに分かれ22～23日間の行進となります。

7月4日、強風の中120名(かがやきからは4名)の参加者で川口市内をおよそ1時間、行進しました。平日の午前中という忙しい時間帯にも関わらず、足を止めて私たちの訴えを聞いてくださる方、窓から顔を出して手を振ってくださる方がたくさんいらっしゃいました。ちょうど保育園児のお散歩の時間で、手を繋いで歩く小さな列と並行しての行進はほほえましくもあり、未来の平和を願わずにはいられませんでした。

### 夜間診療のすすめ 夜間診療をご利用ください

18時から20時(予約制)となっておりますので、ご受診希望の方はぜひご利用ください。

### 取り組み 継続中! フードドライブにご協力ください

フードドライブは、家庭で余っている食料をフードバンクへ集め、必要としている個人や団体に提供する取り組みです。あなたの自宅にあるものでお譲りできる以下の品々がありましたらぜひ、お持ちください。

●お問い合わせ先：さいわい診療所(直通 TEL 070-2195-8656・事務長：はまひら)まで。

世界にはいまだに核兵器が存在し、私たちが脅かされています。広島・長崎の悲劇を繰り返さないためにも、核兵器のない平和で公正な世界の実現を切に願います。(訪問看護・森田)



医療生協さいたま  
さいわい診療所  
内科  
川口市中青木 4-1-20  
TEL 048-251-6002  
FAX 048-251-6109  
http://saiwai-cl.jp/  
所長 関口 由希公  
さいわいHP



## SUMMER

# サマー増資にご協力ください!

猛暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。今年度もさいわい診療所は職員一同地域のみなさまに支えられながら、事業のより一層の発展のため尽力しております。今後、さいわい診療所では以下のような取り組みを予定しています。

### Cブロック&さいわいかがやき健康フェスタ(9月22日(土)PM2時～4時)

新しく組合員さんになった方を歓迎するような楽しいイベントを予定しています。

### 駅頭による無料低額診療の普及および健康チェック

経済的理由で医療を受けられない方を支援するため、無料低額診療の普及に尽力します。

### さいわいかがやき増改築(来年度秋予定)

さいわい診療所およびケアセンターかがやきの増改築を行い、よりみなさんにとって使いやすい診療所になります。

上記のような診療所の事業を継続、発展させる上で、組合員の皆様の出資金が大きな力となります。出資金は1口1,000円からお預かりしております。受付で封筒をお配りしておりますので、診療所にお越しの際には、ぜひ出資金の増資にご協力をお願いいたします。

また、さいわい診療所では個人加入を組合員の皆様にお願ひしております。家族で1人加入者がいれば世帯家族全員が組合員になりますが、ぜひ、個人個人でご加入頂き、共に医療生協活動を盛り上げていただければと思っております。

なにとぞ、よろしくお願ひいたします。

2018

当診療所では 無料低額診療 を行っております。お気軽に窓口にご相談ください。



# 栄養相談を受けてみませんか？

さいわい診療所では、6月から管理栄養士による栄養相談日が週1回から3回に増え、木村と村山が交替で担当させていただいております。今や、私達は大量の情報の中で生活しており、それに振り回されているのが現状です。テレビをつけても健康関連の番組が多く、「それって本当？」と思うこともしばしばあります。情報の整理が重要で、最近では、EBN（Evidence-Based Nutrition：根拠に基づいた栄養）という言葉も出てきました。食に関しても、エビデンスに基づいた栄養相談が重要となってきています。

栄養相談を受けられる方は、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病をお持ちの方や、特定健診受診後に指導対象者（動機づけ支援・積極的支援）となられた方など様々な方がいらっしゃいますが、相談をされる方が「聞いて納得、試して実感！」

そんな栄養相談を提供できるよう心掛けています。生活習慣の改善には、食生活だけでなく運動習慣の改善も必要になります。いつでも簡単に楽しくできる「これならできそう体操（通称村山体操）」もご紹介しています。

実際に栄養相談を受けられた方からは、「炭水化物を極端に減らしてはいけない理由がよくわかった」「減塩するときの調味料の使い方がよくわかった」などのうれしい感想が寄せられています。

この機会に、たとえばなぜか急に体重が増えてきた、血圧や血糖値がだんだん高くなってきた、バランスのよい食事づくりのコツがよくわからないなど、食事に関する疑問や悩みをお持ちの方は、解決してみませんか？

栄養相談をご希望の方は、医師または看護師にお気軽にお声を掛けてください。（管理栄養士村山）

## 熱中症にご注意ください！

### \*熱中症とは？

高温多湿の環境に長くいることで、徐々に身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり身体の中に熱がこもった状態。屋内にいても熱中症になる可能性があります。

### 虹の箱の投書より

「虹の箱」のご意見は謝辞1件でした。

#### ご意見

毎年健康診断でお世話になっております。今回健診結果で井上さやか先生に詳しく説明して頂きました。ありがとうございます。また、いつもスタッフの方々も親切で感謝しています。

#### お返事

感謝の言葉は職員への励みになります。これからも期待に応えられるよう頑張ります。ありがとうございます。

### \*熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分不快
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う重症になると…
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、身体が熱いなど様々な症状が出てきます

### \*熱中症にならないためには？

- ①暑さを避ける
  - ◆扇風機やエアコンで温度を調整
  - ◆日傘や帽子の使用
  - ◆遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
  - ◆日陰の利用、こまめな休憩
  - ◆室温をこまめに確認
  - ◆天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける
- ②こまめに水分を補給する
 

室内でも屋外でも、喉の渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液などを補給するようにしましょう

（保健師 森尾）

## 組合員活動報告

# 89名の参加で大成功！

### 鳩ヶ谷里支部まつり

7月7日、里集会所にて、鳩ヶ谷里支部まつりが開催されました。前日まで降っていた雨もやみ、全体で89名の参加がありました。骨密度測定などの健康チェックに始まり、埼玉協同病院リハビリ科スタッフ2名による、仁平先生監修の「いつでもどこでも体操」講習会、「笑いケア」体験会など、あっといふ間のひとりで、終了後に参加者から「楽しかった」の声も聞かれました。新しい仲間も増え、出資金のご協力もいただきました。



## くらしサポーター募集

「くらしサポーター」は援助する人も利用する人も組合員。困ったときの助け合いの活動です。どうぞお気軽にご相談ください。

### 利用料金

**60分700円（1単位）**

※はじめの1単位は、60分未満でも700円となります。

おかげさまで利用される方が増えてきましたのでサポーターさんを大募集いたします。

最近は男性のサポーターさん希望の依頼が増えていきます！あなたの力を困っている方々に貸していただけますか？

詳しくはくらしサポーター事務局  
048-296-8692  
（月～金曜日 10時～16時）

## 子ども健康教室のご案内

毎年恒例の子ども健康教室を、今年も開催します。夏休みの自由研究にも役立つかも！お友達をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



### ●企画（予定）：

- \*心臓の音を聞いてみよう [お医者さんの聴診器を使ってみよう]
- \*袋の中のお薬はどうやるの？ [袋の中にお薬を詰めてみよう！]
- \*手の平の雑菌を見よう [ライトで雑菌を照らして手洗いができているかチェックしよう]
- \*レントゲン室見学 [色々なものをレントゲンに写してみたらどうなる？]  
⇒野菜、おもちゃ、ぬいぐるみなど、写してみたいものを持ってきてください！

※会場は当日、暑くなることが予想されます。各自飲み物や汗拭き用タオル等のご持参をお願いいたします。

■講座に関する問い合わせは、さいわい診療所（TEL：048-251-6002）高橋までお願いします。

- 日 時：8 / 18(土) 14:00～16:00
- 場 所：さいわい診療所
- 費 用：100円（当日徴収します）
- 対象者：3歳～12歳（小学生）のお子様とその保護者
- 定 員：25名（定員になり次第〆切）