

〈2018年10月医師体制〉 診療時間 (予約制) 午前 月～土 8:30～11:30 川口市中青木 4-1-20
 午後 火・水・木 14:00～16:30 代表電話 048-251-6002
 夜間 月・水・木・金 18:00～20:00 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)			内科 医師 (胃カメラ)	川島志布子 (第4) 小堀 容史 (第4)
午後	1診	休診		内科 医師	関口由希公	休診	
	2診		有間 修平				
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			
栄養相談 保健指導	午前のみ			午前・午後	午前のみ		

※禁煙外来ご希望の方は、お電話でご相談ください。

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。

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。

生活相談会

10月13日(土)9:00～11:00(相談受付10時まで)
 暮らしの困りごとや生活する上での心配事などありましたら、なんでもお気軽にご相談ください。
 *相談者 松本幸恵氏(川口市議員)

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
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

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。

ケアセンター かがやきの扉

〈熱中症〉訪問介護の取り組み

今年の夏は異常な猛暑日が続きました。かがやき訪問介護では、利用者様やヘルパー自身の熱中症対策に取り組みました。熱中症対策で大事なことは温度調整と水分補給ですが、高齢の方の中には気温やご自身の体調の変化に気付きにくい方もいらっしゃいます。ヘルパーの訪問時には、エアコンの適正な

利用やこまめな水分補給の声掛けだけでなく様々な配慮をしています。例えば、目に付きやすい、手に取りやすい場所に飲み物を置かせて頂く。ペットボトルの蓋をゆるめておく。合わせて塩分の補給も促す。エアコンの使用確認に始まりその方にとっての快適な温度、送風の向きを設定する。涼しく過ごせる衣類への更衣をして頂く。寝具の掛物の選択、調整をする、などです。

ヘルパーは、訪問時間中の支援に留まらずヘルパー退室後も安心して快適に在宅生活を送って頂ける様、心掛けています。

(サービス提供責任者 松沢恵以子)



2018年
10月 だより



**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

さいわい診療所 外科外来のご案内



こんにちは。今年7月から外科外来を開設し、診療させて頂いています栗原唯生です。普段は埼玉協同病院で外科医として勤務しています。

「外科」というと整形外科をイメージされる方も多くいらっしゃると思いますが、医者の専門分野でいう「外科」と「整形外科」は全く別物です。外科では胃腸や肝臓などの内臓を主な治療対象としていますが、整形外科は筋肉や骨を治療対象としています。「お腹が痛い」は外科で治療しますが、「膝が痛い」、「腰が痛い」は整形外科で治療することになります。協同病院の外科では、胃や大腸などの消化管、肝臓、胆道(胆管と胆のう)、脾臓、肺、乳腺、ヘルニア(いわゆる脱腸)、痔などの手術を行っています。これらの病気に関することはお気軽にご相談いただければと思います。

早期がん発見のために

症状があれば医療機関を受診する方は多いと思いますが、自分の体の状態や病気の存在を認識しておくという意味で健診・検診はとても重要です。健診・検診の結果から外科治療につながる事多い病気は胆石、胆のうポリープ、胃がん、大腸がんです。胆石や胆のうポリープがあったら必ず手術を受けなければならないことはありませんが、これらの病気に胆のうがんが併存していることもあり、その大きさや胆のうの壁の状態などを総合的に判断して方針を決める必要があります。

ます。胃がん、大腸がんは検診を受けることで早期発見が可能ですが、胃がん検診として以前から行われてきたバリウム検査で早期がんを発見するのは実際には非常に困難です。川口市では内視鏡による胃がん検診がスタートしており、できれば内視鏡での検診をお勧めします。

気になる症状は気軽に相談を

大腸がんの検診としては、便の中に血液が混ざっていないかを調べる便潜血検査が行われていますが、この検査は偽陰性(病気があるのに無いという結果がでてしまうこと)が多いため、できれば数年に1度は大腸内視鏡検査を受けるようにしてください。いずれの検査項目でも、要精密検査の結果が出た場合には、そのままにせず必ず医療機関を受診してください。また、健診・検診を受けて異常がなかったとしても、気になる症状があるときは早めに医療機関を受診するようにしてください。病気であることを知ることが怖いのではなく、本当に怖いのは知らないうちに(もしくは知らないふりをしていううちに)病気が進行して取り返しのつかない状態になることです。健診・検診結果で気になることがございましたら、お気軽に外科外来までご相談ください。

生協強化月間に取り組んでいきます

強化月間 9/25 ~ 11/30

医療生協さいたまでは9月25日～11月30日の2ヶ月間を〈生協強化月間〉と名づけています。組合員と職員の力を結集し、信頼を広げ地域になくてはならない医療生協さいたまをアピールする「生協強化月間」にしよう、取り組みを開始します。命・暮らしを脅かす切実な状況が強まる中で、人と人の繋がりが命と暮らしを守ることに繋がります。

この期間は各支部で健康まつり（詳細3ページ）も開催されます。地域との連携も強め、医療生協の活動の輪を広めましょう。

10.1 仲間増やし行動 (9月25日～10月2日)

この期間は医療生協さいたまにまだ加入していない方々に新たに加入してもらう活動に力を注ぐ期間です。特に今年度は「医療生協のいいところ探し」を組合員さんと職員で取り組み、医療生協のいいところを再発見してもらった皆さんの人に知ってもらおうと取り組んでいます。

医療生協さいたまの組合員活動・事業の魅力を通じて、新たな健康づくりに取り組む仲間を増やし、健康で幸せな街づくりを一緒に目指しましょう。



禁煙外来からのお知らせ



禁煙治療費は高いは本当？

禁煙治療費は使う薬により多少異なりますが、8～12週で1万3000円～2万円程度の費用（健康保険を使用し自己負担3割の場合）となります。

一方、たばこにかかる費用は、1日1箱（1箱430円で計算）吸っている場合、8～12週で、2万4000円～3万6000円となります。

⇒保険診療で禁煙治療を受けた場合の方が、自己負担が安いのです！

また、たばこの場合12週以降も吸い続けられ、さらにお金がかかります。禁煙はお財布にも体にもいい、いいことづくしです！

医師・スタッフのサポートでの禁煙成功率は“8割”です。一人ががんばらず、さいわい診療所の禁煙外来と一緒に禁煙に取り組みませんか。お待ちしております。



お世話になりました

このたび9月22日をもちましてさいわい診療所を退職させていただきます。約1年半にわたり在職し、外来の他に金曜日は訪問診療と胃カメラを担当させて頂きました。なにかと行き届かぬ面もあったことと存じますが、大過なく勤めさせて頂きましたのもひとえに皆様のご指導とご愛用の賜物と心より感謝しております。今後はかねてからの夢であった医院開業に向け準備を進めたいと思います。何とぞ今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い致します。



三輪 佳雅 医師

参加してみませんか？

※さいわい診療所※ 2階ホール

毎週月曜日	午前	ダンベル体操
毎週水曜日	午前	ストレッチ体操
第三水曜日	午後	絵手紙
毎週木曜日	午前	ダンベル体操
第1.2金曜日	午前	手芸

*川口市の介護予防ギフトボックス事業に毎週水曜午前のストレッチ体操（診療所2階）と毎週土曜日のたまり場（里集会所）が参加しています。

*体を動かしたい方、おしゃべりしたい方、いかがですか？

※支部健康まつりのご紹介※

10月27日(土)	午後	幸栄本町金山支部	幸栄公民館
10月28日(日)	午前	青木支部	青木東公民館
10月30日(火)	午前・午後	鳩ヶ谷中央支部	鳩ヶ谷公民館
11月3日(土)	午前・午後	中青木支部	青木公民館
11月4日(日)	午前	南平支部	南平公民館
11月17日(土)	午前	西並支部	並木公民館
11月17日(土)	午前	上青木支部	上青木公民館
11月23(金・祝)	午前・午後	鳩ヶ谷桜町支部	ふれあいプラザさくら

※日時は変更になる可能性があります

※診療所以外の会場も紹介します※

第2.4月曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	前川第6公園
第2火曜日	午後	健康チェック・健康相談	イオンモール川口前川
第2.4火曜日	午後	ストレッチ・ラジオ体操	青木東公民館
第2.4木曜日	午前	新聞ちぎり絵	青木東公民館
第1～4金曜日	午後	手芸 友の会	前川南公民館
毎週水曜日	午前	セラバンド・玄米ニギニギ体操	前川南公民館
毎週水曜日	午前	セラバンド・玄米ニギニギ体操	上青木公民館
毎週木曜日	午前	3B体操(11～13時)	上青木公民館
毎週火曜日	午前	ウォーキング	青木公園orスキップシティ
第4水曜日	午後	ティーフレンズにしなみ	並木公民館
毎週火曜日	午前	自彊術	南平公民館
第2.4水曜日	午後	セラバンド・ストレッチ	幸栄公民館
第3水曜日	午後	小物作りとおしゃべり	幸栄公民館
第2.4火曜日	午後	ストレッチ・セラバンド体操	鳩ヶ谷公民館
毎週水曜日	午前	セラバンド・これから音頭	辻公園
毎週金曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	里第2公園
第2.3.4火曜日	午後	太極拳サークル	里集会所
毎週土曜日	1日	たまり場	里集会所
毎週木曜日	午後	ストレッチ・セラバンド体操	鳩ヶ谷武道場
第1.2.3火曜日	午前	太極拳サークル	ふれあいプラザさくら
第1.2.3木曜日	午後	太極拳サークル	南鳩ヶ谷3丁目集会所
第4火曜日	午後	うたごえサロン(会費200円)	前川南公民館
毎月1回金曜日	午後	うたごえ喫茶(会費500円)	青木公民館

■問い合わせ さいわい診療所 伊藤 048-251-8502 (直)

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。

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)

さいわい診療所・CCかがやき

オレンジ (認知症) カフェ

来月予告!!
2018.11.9(金)
14:00～16:00
(予定)

2018.10.12(金) 開催!
14:00～16:00

認知症のことで心配な方、お困りの方、一緒にお話ししてみませんか？どなたでも参加できます。お待ちしております。

主な内容：・脳トレ体操・おしゃべり

会場：さいわい診療所 1階

住所：川口市中青木4-1-20

参加費：100円

主催：さいわい診療所

ケアセンターかがやき

〈お申し込み・お問い合わせ〉
ご参加頂ける方は、10月9日までにTEL 048-251-6002（岩隈または浜平）までご連絡ください。