

〈2019年3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)	早田 幸子	内科 医師	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		早田 幸子	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						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	

※当日受診ご希望の方は、まずはお電話ください。

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	生 活 相談会 (無料)
夜間診療をご利用ください 18時から20時（原則予約制）となっておりますので、ご受診希望の方はお電話ください。	3月16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、なんでもお気軽にご相談ください。 ＊相談者 松本幸恵氏（川口市会議員）

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	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

デイサービスで季節の行事

今年も1月にデイサービス内に神社を作り、男性の利用者様が神主を務め初詣をしました。氷川神社で購入したお札を祀り、厳かに一年の願いを込めてお参りしました。2月は節分にちなんだゲームを行い、職員が鬼の格好をして豆の代わりにお手玉を

缶めがけて投げ、得点を競いました。

デイサービスは、利用者様同士も仲が良く、昔からのお友達だったかのように楽しくお話をされています。昔の話や身体の痛み、病院の話で話題は尽きません。家では寝てばかりで一日が長く感じている方もデイサービスに来た日は、あっという間に一日が過ぎたと笑顔で帰られていきます。かがやきデイサービスに気軽に見学に来て頂ければと思います。お待ちしております。

（ケアセンターかがやき通所介護 伊東希実枝）

**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

足チェックを受けませんか？

アキレス腱反射

振動覚検査

知覚検査

糖尿病の患者さんへ、下記のような方法で足チェックを行っています。

Q）足チェックで何がわかるのでしょうか？

A）糖尿病の方の足の異変は、神経障害のために発見が遅れ、重症になりやすいと言われています。足チェックは神経障害の有無や程度の把握、皮膚状態等を確認し、足病変（足のきずや爪の変形・水虫など）の早期発見・予防をすることを目的として行っています。

状態によっては、皮膚科や整形外科など専門科への受診をおすすめしたり、診療所にて定期的に足のケアを受けていただくことを提案させていただきます。

仕事や家庭の役割などで忙しく、「“食事療法”“運動療法”と言われても、なかなか…」という方も、自分自身のからだは大切だと考えている方が多いと思います。

ぜひ診療所に受診されることを自分のからだと向き合う機会とし、足チェックをからだの状態を知る1つのツールとして活用してもらいたいと思っています。

診察時に一緒にできます。ぜひ職員までお声がけください。

虹の箱の投書より

ご意見を一件頂きました。

ご意見

何年も通院していて顔を分かっているはずなのに、毎回生年月日と名前を確認するのはどうでしょうか。

お返事

ご意見ありがとうございます。

職員がお顔と名前も分かっている場合もあるかもしれませんが、思い込みや勘違いということも起こります。2000人以上の患者様が通院されていますので、同姓同名の患者さんがいらしたり、違う名前でも自分の名前に聞こえることもあるかと思えます。

毎回、検査の時、採血の時、薬をお渡しするとき…と何度も生年月日と名前の確認で煩わしく感じる場合もあるかもしれませんが、今後もご本人様確認にご協力をお願い致します。

④

①

不眠

不眠の原因・対策

不眠症は様々な原因によっておこります。その原因を大きく6つにわけました。

不眠の原因

①からだの病気 痛みやかゆみで眠れない。トイレが近くて目が覚めてしまう。足がむずむずして眠れない。睡眠時無呼吸症候群など眠れない他の理由がある場合。

②こころの病気 不安、パニック障害、うつ病などの精神疾患がある場合。

③ストレス 仕事や家族、人間関係など人生の大変化などにより、ストレスがかかり眠れなくなる場合。また、眠らなければと強く考えすぎると眠れなくなることもよく聞かれます。

④薬物や刺激物 アルコールやカフェインなどの嗜好品に含まれる成分や治療のために服用している薬などが原因となっている場合。

⑤生活リズムの乱れ 交代勤務、時差などで生活リズムが乱れていると眠れなくなる場合があります。また、日中の活動が足りないと眠れないとも言われています。

⑥環境 音や光が気になったり、温度や湿度が快適ではない場合。また、寝る前のテレビやスマートフォ

ンも刺激になって眠れないこともあります。

* * *

①②はそれぞれの治療が優先となりますが、それ以外の原因については、ご自分でも気をつけたり、ためしたりすることで不眠が解消できることもありますので、対策についてもぜひ参考にしてみてください。

不眠の対策

よい睡眠をとるためのポイント

- 眠くなってから床につく
 - 必要以上に眠ろうとあせらない
 - 眠るために読書などの習慣があれば続ける
 - 日中の居眠り、昼寝などは我慢する。お昼寝をする場合は20分～30分までにする
 - 規則正しい生活習慣を身につけるとともに、起床時刻を一定にする
- #### 日常生活の注意事項
- 寝酒はがまんするかできるだけ少量にとどめる
 - 夕食以降のコーヒー・紅茶はひかえる
 - たばこの吸い過ぎも睡眠を妨げるので注意する
 - 空腹で眠れないときはミルクなどの消化のよいものにする
 - 適度な運動や入浴などでストレス解消に心がける

薬とサプリメント

注意すべき飲み合わせ

第5回 サプリメントとの付き合い方①

このコーナーでは薬との飲み合わせに注意すべきサプリメントについてご紹介してきましたが、残すところあと2回になりました。

第5回目と第6回目では、そもそもサプリメント、健康食品とは何なのか、どのようにつきあっていけば良いか、お話ししていきたいと思います。

*

皆さんはサプリメントについてどのようなイメージを持っていますか。

「健康に良さそう」「病気が治りそう」と思って摂取している方もいるかもしれません。しかし、サプリメントなどの健康食品で病気が治ったということを明確

にした研究結果は現時点ではありません。サプリメントは錠剤やカプセル状になっており、薬のような見た目ですが、薬ではなく食品の一種であり、そもそも、健康食品は病気の人に向けたものではありません。

また、病気の人がサプリメントなどの健康食品を使用しただけで満足し、病院へ行かなくなり、病状が悪化したり、サプリメントなどの健康食品が現在服用中の薬の効果を強めて副作用が出たり、薬の効果を弱めて十分な治療効果を得られなかったりなど、リスクが伴うこともあります。

病気で通院中の方はまず、サプリメントや健康食品ではなく医学的な診断・治療で病気を治すことに専念するとよいでしょう。もし、サプリメントや健康食品を使うのであれば、医師・薬剤師などに相談しましょう。

(参考：厚生労働省医薬食品局食品安全部 健康食品の正しい利用法)

組合員活動報告

地域まるごと健康づくりまちづくり活動交流集会

1月30日に埼玉協同病院ふれあい会館にて、『地域まるごと健康づくりまちづくり活動交流集会』を開催しました。組合員、職員合わせて141人の参加となり大盛況でした。ほんの一部ですが紹介します。

医療懇談会に参加しませんか？

- ① 3/26(火) 午後 青木支部(青木東公民館)
 - ② 3/28(木) 午後 幸栄本町金山支部(幸栄公民館)
 - ③ 3/30(土) 午前中 中青木支部(診療所2階)
 - ④ 3/30(土) 午後 上青木支部(前川南公民館)
- ※全て支部総会を兼ねます。



事務の石川です。

さいわい診療所に配属されて約1年が経ちました。最初はわからないことばかりで、皆様にご迷惑をおかけすることが多かったと思います。今もまだまだ勉強中の身で、覚えることがたくさんあります。仕事をしていく中で組合員の皆様と関わる事も多々ありました。去年8月に広島で行われた原水爆禁止世界大会では、組合員さん達と班をつくり、3日間行動を共にしました。そのときに「職員の皆が笑顔で仕事をする事が一番大事」と言っていました。この言葉を忘れずにこれからも精進してまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



わいわい食堂の報告

鳩ヶ谷桜町支部からは、桜町地域でのわいわい食堂の取り組みを報告いただきました。

参加者の感想では、「仲間づくりの為、ひろば、健康づくり、行政への働きかけの必要性等を強く感じました」「とても役に立つお話をもっと皆に聞かせてあげたかった」「それぞれの活動にとっても感動しました」とありました。

他にも、話題のキャップバック体操やうめぼし体操など、楽しい分科会がありました。

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

※川口市介護予防ギフトボックス事業参加プログラム3月迄

さいわい診療所・CCかがやき

オレンジ(認知症)カフェ

2019.3.8(金) 14:00~16:00 開催!

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、3月5日(火)までにTEL048-251-6002(岩隈または浜平)までご連絡ください。



次回予告!!
2019.4.12(金)
14:00~16:00
(予定)