

(2020年7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 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	山田 歩美	本間 勇	新津 望	井上さやか
	2診	渋谷 真史	梅田 和敬	早田 幸子	高藤利比古	関口由希公
	3診	小野 聡 (胃カメラ/外科)	田村めぐみ (胃カメラ)		石塚 悦昭	内科 医師 (胃カメラ)
午後	1診	休診	田村めぐみ	関口由希公	関口由希公	休診
	2診			早田 幸子		
夜間	1診	川上 浩平	休診	高橋 央	矢尾 善英	金子 朋弘
往診	渋谷 真史	梅田 和敬	吉原 芳江	関口由希公 石塚 悦昭	関口由希公	関口由希公 は 女性医師です。
栄養相談	午前のみ			午前・午後	午前のみ	
保健指導	○	○	○	○	○	

※当日受診ご希望の方は、まずはお電話ください。3密を防ぐために時間を指定してご案内をすることがあります。

無料 低額 診療 を行っております。医療費の支払いに不安な方はお気軽に窓口にご相談ください。

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 確井
 ・通院介助が必要で通院が大変な方・認知症などでご自身の定期的な通院が難しい方・病気が障害で自宅療養中、寝たきりなどの方・自宅で人工呼吸器や胃ろうなどの処置を行って移動が困難な方・自宅での看取りを希望されている方 上記の方で訪問診療(往診)をご希望の方は、ご相談ください。

連絡バス時刻表

	出発時間		
さいわい発～協同病院行	9:35	12:40	15:25
協同病院発～さいわい行	8:40	11:50	15:00

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。
 ★土曜日は運休です。

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(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。

生活相談会(無料)

8月15日(土)9:00～11:00(予定)
 (相談受付10時まで)
 暮らしの困りごとや生活上での心配事など、なんでもお気軽にご相談ください。お電話でも構いません。
 相談者 松本幸恵氏(川口市会議員)

胃カメラ検査再開しています

新型コロナの流行で一時的に休止していましたが、胃カメラ検査を再開しております。

ご希望のある方は医師または職員にお声をかけて下さい。





さいわい だより

2020年 8月

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

熱中症に備えよう！！



熱中症とは暑さや熱によって汗をかき機能が循環機能に異常をきたし、体温の調整ができなくなるなど、暑い環境下で生じる健康障害です。

子どもや高齢者は体温調整機能が弱いため、安全と思われがちな室内でも多く発症しているため注意が必要です。

熱中症を予防しよう

体調管理：睡眠不足や過労を避けましょう。暑い場所への外出や運動を避け涼しい場所でゆっくり休みましょう。

暑さを避ける工夫：風通しの良い吸湿性の良い服を着たり、帽子や日傘を使ったり暑さを避ける工夫をしましょう。我慢は禁物！冷房も積極的に使いましょう。

また、屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、新型コロナウイルス感染症予防のマスクは適宜は必ずうにしましょう。

水分の補給：一度脱水状態になると、水分を補給しても元の状態に回復するまでに数時間かかります。また、新型コロナウイルス感染症予防でマスクをしていると熱がこもりやすくなったり、のどの渇きを感じにくくなると言われています。「のどが渇く前に飲む」がポイントです。

参考資料：暑さ対策日本一の熊谷が贈る 熱中症に備えるガイドブック より

熱中症の応急手当

熱中症を疑ったときには「放置すれば死に直結する緊急事態である」ことを意識しなければなりません。

涼しい場所へ避難：風通しの良い日陰やクーラーの効いている室内等へ避難させましょう。

脱衣と冷却：衣服を脱がせ、体熱の放散を助けます。皮膚に濡らしたタオルやハンカチを当て、うちわや扇風機等で風を当て体を冷やします。保冷剤や冷えた缶やペットボトルをタオルにくるみ首のつけね・わきの下・太もものつけねなど大きな血管のある場所に当てましょう。

水分の補給：冷たい水を自分で飲んでもらいます。大量に汗をかいた場合は塩分も失われているため経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。応答が鈍かったり、意識がない場合には無理に水を飲ませると水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気がある場合は胃腸の働きが鈍っているため、医療機関で点滴を受けるようにしましょう。

医療機関へ運ぶ：自力で水分補給ができない場合は点滴で補う必要があるため、医療機関に搬送することが最優先です。搬送の際にはそのときの状況がわかる人が付き添い、救急隊や医師に状況を説明しましょう。特に「暑い環境」「突然体調不良を訴えた」など熱中症を疑わせる情報を伝えることで適切な治療につなげることができます。

医者にかかるべきか迷ったら…埼玉県救急電話相談 # 7119

着任のあいさつ



廣島 真希

生まれ育って来ました。
そのおかげで人懐っこく育っています。

初めまして。
この度、さいわい
診療所で事務職員と
して働かせていただ
くこととなりました。
廣島 真希(ひろしま まさき)と
申します。

生まれた頃から教
会に通っており、老
若男女様々な方々に

また大学時代は臨床心理学を専攻しており、カ
ウンセリングの訓練を受けております。

具体的にカウンセリングを行うことはできませ
ませんが、お時間を取って皆様一人一人とお話しでき
たらと思っておりますので、気軽にお話かけくだ
さい。

これらの経験と知識を生かして、多くの患者様
とよりよい関係を構築し、皆様の医療と健康に寄
り添っていきたく考えております。

今後も、どんな事にも一生懸命に取り組み、少
しでも皆様のお力になれるよう精進していきたく
と思っておりますので、よろしくお願いたします。

ケアセンター かがやきの扉

〈新型コロナウイルス感染症〉訪問介護の取り組み

新型コロナウイルスによる脅威が続いています。かが
やき訪問介護では、利用者の皆様が安心してヘルパーの
利用ができる様、安全対策を徹底しておこなっています。

- 1 職員全員、毎日検温を行っています。発熱やどの
痛み、咳といった症状がある場合、2週間程度の自宅待
機としています。
- 2 職員は、訪問時はもちろん事業所内でもマスクの着
用、こまめな手洗、アルコールによる手指の消毒を徹底
しています。
- 3 職場においても訪問先においても、密閉を避けるた
め十分な換気、ソーシャルディスタンスに気を配って
います。
- 4 訪問の状況によって予防のためのフェイスシールド
の着用、使い捨てエプロンの使用をしています。
- 5 利用者様の状況を介護記録用の携帯端末の利用によ

り、リアルタイムでご家族やケアマネージャー、または
看診医に連絡でき迅速な対応、情報共有をしています。

コロナ禍の厳しい状況の中、ヘルパーは「感染しない。
感染させない」を合言葉に安全を第一に考えた訪問を実
施しています。ご心配事等ありましたら、お気軽にご相談
ください。

ケアセンターかがやき サービス提供責任者
松沢恵以子

さいわい診療所・かがやき

**オレンジ
カフェ** (認知症)

次回予告!!
2020.9.11(金)
14:00~16:00
(予定)

8月はお休みです

9月から再開予定。
参加希望の方は9月8日(火)までにTEL048-251-6002(池
積または浜野)までご連絡ください。

新型コロナウイルスの流行状況によっては全面的取りやめもあ
りえますので、参加希望の方は連絡を入れて下さい

先の見えない自粛生活~フレイルの進行を予防するために~

政府による新型コロナウイルス感染症「緊急事態宣言」
が解除されました。しかし、今後再度感染が拡大するこ
とも予想され、長期戦にわたる可能性が高いため、フレ
イル(虚弱)予防にも十分留意する必要があります。フレ
イルとは加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態を言い、
予防には運動・栄養・社会参加の三つの柱が必要です。

動かぬ時間を見直しましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう!

●座っている時間を減らしましょう!

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重
要です。

テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を
動かしましょう。

●筋肉を維持しましょう! 関節も固くならないように 気を付けて

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰
え予防に役立ちます。

スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動
も有効です。

●日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょ う!

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動
かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避
けましょう。

しっかりと食べて栄養をとり、バランスの良い食事を!

●こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう!

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識
してください。

しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子
を整えましょう。

免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特
に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりと
ることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に
従ってください。

家族や友人との支え合いが大切です

●孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを利用し た交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにく
い今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して
交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス
感染症に関する

正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にも
つながります。

●買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った
際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っ
ておくことが大切です。

2020 日本老年医学会より一部抜粋

音楽鑑賞、映画鑑賞、
スポーツ観戦、読書、携
帯ゲーム…好きなことは
たくさんありますが、3
年ほど前から月に1回
「ハーバリウム」教室に
通っています。ハーバリ
ウムは室内インテリアと
してお花屋さんなどで販
売されていて、ドライフラワーなどが入っているガラ
ス瓶です。

ハーバリウムの資格を持った友
人が声をかけてくれたのがきっかけでした。今ではどんなに疲れて
いる時でも、参加は欠かせません。他の参加者との楽しいおしゃべり
とハーバリウムづくりが私のリフ
レッシュ。明日からまた頑張ろう! という活力になっ
ています。

阿部 美佐子