〈2022年5月医師体制〉

診療時間（予約制）
午前／月～土　8:40～11:30
午後／火・水・木　14:00～16:30
夜間／月・水・木・金　18:00～20:00

川口市西青木 5-1-40
代表電話 048-251-6002
健診直通 048-251-8560

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	山田　歩美	山田　歩美	稲村　充則	新津　望	井上さやか	山田　歩美（第1） 今関　貴子（第2）
	2診	内科医師	吉原　芳江	吉原　芳江	齋藤利比古	山田　歩美	内科医師（第3,第4） 楠田　待子（第1~5）
	3診		揚野　佳太		吉本　尚史	葛原真樹子 （小児・一般健診）	
	胃カメラ	小野　聡（外科）	山田　康嗣			浅沼　晃三	
午後			山田　康嗣	久志本舞衣子	山田　歩美 陣内真理子		
夜間		川上　浩平		高橋　央	住吉　立	八田朋子	内科医師が交替で診察しています。 □は女性医師です。
往診		内科医師	揚野　佳太	久志本舞子	陣内真理子	山田　歩美	
			吉原　芳江	吉原　芳江	吉本　尚史		
栄養相談			午前のみ	午前のみ	午前のみ	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　碓井

・通院介助が必要で通院が大変な方・認知症などでご自身での定期的な通院が難しい方・病気や障害で自宅療養中、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いて移動が困難な方・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	9:36	12:10	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。
★9:36 発の便は正面玄関に到着します。

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。
（19 時 30 分までにはお電話下さい）

生活相談会（無料）

5月15日(土)14:00～15:00(予定)
(相談受付14時まで・要予約)
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。お電話でも構いません。
相談者　松本幸恵氏（川口市会議員）

『みんなの食堂 flat（ふらっと）』

無料食材配布会　5 月 15 日（土）13:00 ～ 15:00
さいわい診療所　住所：川口市西青木 5-1-40（1 月より新しいさいわい診療所で行います）
お申し込み・お問い合わせ
電話：080-6895-4533
メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com

2022 年 5月
さいわいだより
医療生協さいたま
さいわい診療所
内科
川口市西青木 5-1-40
TEL 048-251-6002
FAX 048-251-6109
http://saiwai-cl.jp/
所長　山田　歩美
さいわい HP

家庭医は患者さんの生活や疾患すべてを診る専門家です

～家庭医を育てるために お力を貸してください～

みなさん、「家庭医」ときいてどのようなイメージを思い浮かべるでしょうか。なんでも相談にのってくれる「ホームドクター」「かかりつけ医」のようなイメージでしょうか。

家庭医（総合診療専門医ともいいます）とは、その患者さんの固有の物語に寄り添う医療、患者さんの家族やすむ地域までも、継続性をもってみていく医療の専門家です。患者さんの悩み事すべてに、まずは相談にのるという姿勢を大切にしています。小児も高齢者も診て、「頭が痛い」「腰が痛い」など内科疾患以外のことや、ときには「夫の病気が心配で眠れない」など家族の相談にものります。

長らく日本では、臓器別専門医を養成していました。心臓が悪ければ「循環器科」にかかり、めまいがしたら「脳神経外科」にかかる、というような受診の仕方をして、たくさんの科、病院に通院している患者さんが数多くいます。しかし、それでは薬も主治医も増える一方で、「ポリファーマシー」、「ポリドクター」といわれて問題になっています。

もちろん、心筋梗塞が起こったときや、脳出血がおこったときには専門医の力が必要です。しかし、患者さんが退院して、地域で生活を送るときには、その患者さん全体をみる専門家が求められているのです。

さいわい診療所は、家庭医を育成する診療所に指定されています。そのため、家庭医を目指している医師が研修にくることがあります。４月から勤務している、揚野医師、吉本医師は、前述した医療を行いたいという志をもっている医師です。

また、地域医療を知るために、初期研修医も毎月のように研修にきます。そのときは、指導医である所長の外来の見学や、所長にかわって診療を行うことがあります。

そして、最近は家庭医になりたい、という医学生も増えています。将来、地域で一緒に働いてくれる医師になってもらいたいと、積極的に医学生の実習も受け入れています。

患者さんには、高校生、医学生、研修医などさまざまな研修生が出入りすることで、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれません。しかし、地域で家庭医を育てることの意義を理解していただき、一緒に医師を育てる風土をつくっていきたいと思います。気づいたことがあれば、いいことも、悪いことも含めてフィードバックをお願いします。

所長　山田歩美

●●・健康豆知識・●●

新年度を迎え、新しい環境で通学や仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転『よし、頑張るぞ！』とエネルギーがわいてくる物です。しかしゴールデンウィークを過ぎ一段落する頃から『やる気が出ない』『ふさぎ込む』という症状が現れる人がいます。いわゆる『5月病』です。

～『5月病』の原因として～

・新しい環境について行けない・新しい人間関係をうまく築けない・思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない・入学や入社が一つのゴールになってしまい、次の目標を見失うなどが考えられます。

～『5月病』にならないためのアドバイス～

・会話でストレスを解消しましょう。悩みを話すことでストレスの解消につながることもあります。

・バランスのとれた食事を心がけましょう。偏った食事は感情をコントロールする神経伝達物質『セロトニン』が不足しがちになります。セロトニンは動物性タンパク質に多く含まれる『トリプトファン』を原料に合成されます。

・質のよい睡眠の取り方を心がけましょう。『夕食は寝る2時間前・入浴は1時間前に済ませる』『寝る前にテレビやパソコンを見ない』など生活習慣を見直して見ましょう。

・オフの日の過ごし方。好きなことに時間を使い仕事のことは忘れましょう。有酸素運動をすることで『セロトニン』の分泌が促されます。

～『5月病は』正式な医学用語ではありません～

『5月病』のほとんどは一過性の症状で適度な休息で改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに医療機関を受診しましょう。医療機関では『適応障害』『軽度うつ』という診断名がつけられることもあります。

誰もがかかりうる5月病

職員バトン 38

お休みの日曜日に、家族3人で桜の木とベンチしかない公園に遊びに行きました。誰もいない貸し切り状態の公園で、バトミントンと虫取りをしました。

バトミントン、ラリーが続くと「上手でしょ？」と上機嫌になっていました。

虫取りはモンシロチョウを4匹とテントウムシを捕まえました。子供が虫取り網を持って走り回る姿を見て夫婦で大笑いしました。

家で飼えると思っていたらしく、逃がすと言ったら大泣きしてしまいました。機嫌を直すためにコンビニでアイスを買って帰りました。

とても平和な休日でした。

訪問介護　中村晋平

「虹のテラス」が支部と患者・組合員をつなぐ場に

1月に移転して新建物に移りました。バス通りに面した南側正面玄関に「虹のテラス」はあります。「虹」はジェンダー平等への願い、「テラス」は地域と医療生協をつなぐ場所となるよう想いを込めています。

その「虹のテラス」がコロナ禍の待合場所代わりも兼ねつつ地域の組合員さんや支部の活動への入り口として広がりを見せています。

中青木支部の編み物班の班会を患者さんに開放して開催すると「何やっているの」と患者さんが待ち時間に3名の方が立ち寄ってくれました。また、新しいボランティアの取り組みとして始めた「ボランティアサロン」でストレッチとキャップバック体操をやるとぞろぞろと参加者が10名参加。医療生協の話や支部の話などからめながらつながりづくりが始まりました。これから更にこの場所でリンクワーカーとしての役割が生まれることも期待しながら「虹のテラス」の賑わいをめざしています。

参加してみませんか？

※ご自宅で健康チェックをして参加してください。（体温37度以上・風邪症状・体調不良・ご家族に発熱者や濃厚接触者がいる方は参加をご遠慮ください）。お近くの運営員またはさいわい診療所にお問い合わせください。

企画が中止になる事も考えられますので、参加希望の方はあらかじめご連絡ください。

※緊急事態宣言中は中止です。

■問い合わせ
さいわい診療所
まちづくりコーディネータ　山内
TEL 070（2154）7362

＊診療所以外の会場も紹介します＊

第2・3・4木曜日	午前	ダンベル体操	青木公民館
第1～4水曜日	午前	セラバンド体操	青木公民館
第1～4金曜日	午前	手芸	青木公民館
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	上青木公民館
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
毎週火曜日	午前	健康体操	南平公民館
第2・3・4土曜日	午前	健康体操	幸栄公民館
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
第3水曜日	午後	絵手紙	並木公民館
第2・4水曜日	午後	健康体操	並木公民館
第2・4水曜日	午後	ストレッチ・セラバンド・玄米ニギニギ	鳩ヶ谷スポーツセンター
第2・3・4火曜日	午後	太極拳サークル	里公民館
第1・2・3木曜日	午後	太極拳サークル	やすらぎ会館
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
毎週火曜日	午前	ウォーキング	スキップシティ
第2火曜日	午後	イオンモール内ウォーキング	イオンモール川口前川
毎週水曜日	午前	セラバンド・これから音頭	辻公園
第2・4月曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	前川第6公園
毎週金曜日	午前	ストレッチ・ラジオ体操	里第2公園
毎週土曜日	午前・午後	たまり場	里集会所
第4月曜日	午後	たまり場	ねこさんち(元郷1丁目)

ケアセンター かがやきの扉

看護小規模多機能型居宅介護ケアホームかがやきは3月1日にオープンいたしました。川口市内に看護小規模多機能型居宅介護はケアホームかがやきを入れて2か所と少ないです。通いと訪問、泊りのサービスを提供し専属のケアマネジャーが一人一人に合わせて自由に組み合わせて利用していただいています。実際に見て聞いて必要な方に選んでいただけたらと思っていますので、さいわい診療所に来たついでなど自由に見学へいらっしゃってください。また、地域の方との交流を大切にし、開かれた施設を目指していきたいと思っていますので、些細なことでもお声をかけてくださいますよう宜しくお願いいたします。

ケアホームかがやき　管理者　伊東希実枝

さいわい診療所・CCかがやき
オレンジカフェ（認知症）
2022.5.13（金）14:00～16:00 開催!

次回予告!!
2022.6.10(金)
14:00～16:00
（予定）

認知症のことで心配な方、お困りの方、ご一緒にお話ししてみませんか？どなたでも参加できます。お待ちしています。

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：川口市西青木5-1-40
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・お問い合せ〉
ご参加頂ける方は、5月6日（金）までに TEL048-251-6002（岩隈または浜平）までご連絡ください。

※新型コロナウィルスの流行状況によっては企画の取りやめもありますので、参加希望の方は連絡を入れて下さい。