

<2022年7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	山田 歩美	山田 歩美 (第1) 今関 貴子 (第2)
	2 診	内科医師	崔 元吉	吉原 芳江	齋藤利比古	井上さやか	徳田 宇弘 (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・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	葛原真樹子 (小児・健診)	
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 吉原 芳江	久志本舞衣子 吉原 芳江	陣内真理子 吉本 尚史	山田 歩美	
栄養相談			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。
※通所リハビリテーション見学、随時受付中。お気軽にお問い合わせください。

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			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。
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	

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)

7月16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)

ボランティアさん大募集!!

フードドライブへのご協力の他、外来待合・デイクケア・看護小規模多機能型施設での活躍の場もあります。フードドライブ(食材の寄付)は食材の仕分け、整理、袋詰め、配布です。(毎月第3土曜日仕分け：10時30分～13時、配布会13時～15時30分の可能な時間)
外来は待合での案内やお手伝い、デイクケア・看多機は利用者さんへのお茶出しや洗髪後のドライヤー

などです。(性別・年齢・経験の有無不問)
問合先：さいわい診療所 山内 070-2154-7362

『みんなの食堂 flat(ふらっと)』
無料食材配布会 7月16日(土) 13:00～15:00
さいわい診療所 住所：川口市西青木5-1-40
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
7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

「アトピー性皮膚炎」との上手な付き合い方

アトピー性皮膚炎とは、かゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。また患者の多くはアトピー素因をもっています。アトピー素因とは家族歴・既往歴(気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎のうちいずれか、あるいは複数の疾患)があること、またIgE抗体(アレルギー疾患にかかわる抗体)を産生しやすいことをいいます。

アトピー性皮膚炎の診断基準については国内外様々な基準がありますが、日本皮膚科学会による診断基準は、①かゆみがある、②特徴的な皮疹と分布、③慢性・反復性経過(乳児では2か月以上、その他では6か月以上)の3基本項目を満たすものを、症状の軽重を問わずアトピー性皮膚炎と診断するとされています。

アトピー性皮膚炎の治療は、①スキンケア ②薬物療法 ③悪化要因の対策が治療の基本となり、どれも欠かすことができません。正しい治療を行うことで症状をコントロールして、湿疹などの症状が出ない状態にすることができます。

スキンケアは「洗浄と保湿」が大切です。皮膚のよごれや細菌(黄色ブドウ球菌)はアトピー性皮膚炎に悪影響を与えることがわかっており、これらを取り除くことは大事です。せっけんの泡で顔やしわの部分ものばして、優しくゴシゴシこすらないように洗います。シャワーで石鹸成分を残さないようにしっかりとすすぎましょう。

タオルでこすらないよう押し拭きをした後はすぐ保湿することをこころがけましょう。保湿することで皮膚のバリア機能を強化します。保湿薬はたっ

りと優しくのせてこすらずにのばしましょう。
薬物療法には抗炎症外用剤(ステロイド外用剤、タクロリムス外用剤など)を用います。ステロイド外用剤には強さによりⅠ群～Ⅴ群までのランクがあり、私達小児科医は触った湿疹の深さによって使用するランクを決定しています。
適切な強さのステロイドを適切な量で、適切な期間使い、「ツルツル、スベスベ」のお肌を目指しましょう。当院ではスキンケアの仕方など、丁寧にご説明致します。
小児科医師 葛原真樹子

学習会のお知らせ

テーマ
アトピーの話

講師
葛原真樹子先生(小児科医師)

日時・2022年7月22日(金)
15:00～16:00
場所・さいわい診療所
1階 虹のテラス

お問い合わせ・お申込み

まちづくりコーディネーター 山内
070-2154-7362

●小児科診療はじめました●

..... 医師 葛原真樹子

金沢医科大学を卒業し、順天堂大学小児科医局に入局後、関連病院である江東病院、国際親善病院、埼玉県済生会川口総合病院などに勤務しました。川口勤務時代は小児科医としての礎となる思い出深い土地でもあります。

毎週金曜日に外来を行っています。小児科一般診療や乳幼児健診、予防接種、喘息やアトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー疾患、夜尿症などの腎疾患を診ています。近年増えている子どものこころや発達、育児の悩みなどもお気軽にお寄せ下さい。地域の皆様がホッとできる身近な小児科医として地域医療に貢献できたらと思っています。宜しくお願い致します。

資格：小児科専門医（日本小児科学会）、地域総合小児医療認定医（日本小児科医会）、子どものこころ相談医（日本小児科医会）、インфекションコントロールドクター（日本小児感染症学会認定）、小児感染症認定医（日本小児感染症学会）

所属学会：日本小児科学会 日本小児科医会 日本小児感染症学会、日本小児アレルギー学会 日本外来小児科学会 日本小児保健協会

診療所トピックス

放射線科 亀山 祐太

新築移転に伴い設置機器をすべて新調しました。大きく変わったところは皆さんがレントゲンと呼んでいる一般撮影の機器です。IP と呼ばれるフィルム代わりのものから今回 FPD と呼ばれる直接変換機器に変更したので撮影画像の読み込み時間が短くなりました。また、車椅子やベッドでの撮影の際には撮影後読み取り装置にて処理をしないと画像が確認出来なかったのが、今回の FPD は撮影直後にモニターで画像確認できるので大幅な検査時間の短縮が可能になりました。

骨密度装置も透視装置も経年劣化していたものが新品になりました。皆様の出資金あつての機器更新になります。検査で恩返しができるよう励みますのでこれからもよろしくお願いします。

栄養相談室 だより

骨は毎日生まれ変わっていますが、女性は女性ホルモンのエストロゲンが低下する閉経以降に骨密度が低下し骨粗鬆症になりやすくなるので注意が必要です。

骨を丈夫にするには、適度な運動とバランスのよい食事がポイントになります。毎日の食事でカルシウム（牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜）、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン C（果物、野菜、いも）、ビタミン D（魚、きのこ類）、ビタミン K（緑黄色野菜、チーズ・ヨーグルト、納豆）を十分に摂るように心掛けましょう。

私事で恐縮ですが、3 月に自宅で踏み台にしていた椅子から落ちて左手首を骨折し、整復後にシーネで固定して、あとは骨がつくの待つという痛い（！？）経験をしました。しっかり栄養管理したおかげで早期に骨がつき、まさに英語の格言「You are what you eat！（あなたはあなたが食べるものでできている）」を実感することになりました。

管理栄養士 村山郁子

●●●健康豆知識●●●

体調を崩した際に受診したら良いか不安になると思います。

そこで、救急安心センター事業をご存じですか？『#7119』は、医師や看護師などが電話で急病などに関する相談を行う窓口です。相談者から、病気やけがの症状を聞いて、緊急性が高いと判断した場合は消防署に電話を転送して、救急車の要請を支援します。緊急性が低い場合は、適切な医療機関を案内したり、応急手当などの方法をアドバイスしたりしてくれるそうです。

※原則として、365 日 24 時間体制で対応しています。（政府広報オンラインより）



中青木支部

医囲碁(いいご)倶楽部 始めました



5 月から「虹のテラス」で中青木支部が主催する囲碁が始まりました。

医囲碁(いいご)倶楽部という名称で毎月、囲碁好きな方々が集まって楽しく打っています。囲碁好き、腕に自信のある方はもちろん、これから始めたい方・女性の参加も大歓迎です！

初めての方には打ち方から教えていますので、お気軽にご参加下さい。診療にお越しの際にもお立ち寄りください。



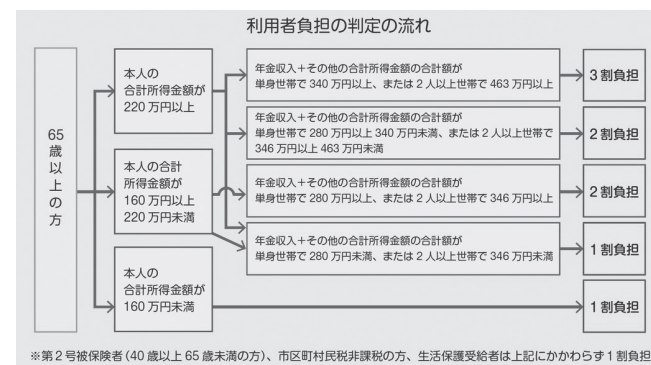
日時：毎月 1・3 木曜日 13:30 ~
場所：診療所 1 階 虹のテラス

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

ケアセンター かがやきの扉

介護保険を利用されている方には、毎年 7 月の中旬以降介護保険の負担割合証が届きます。

介護保険の負担割合証の判定基準は以下となっております。



負担割合証に関しては介護保険事業者より確認が必要となりますのでお手元に負担割合証が届きましたら保管をお願いいたします。

ケアセンターかがやき 木伏和彦

通所リハビリのコーナー

マシン紹介①

レッグエクステンション

重りで負荷をかけて膝を伸ばすことで、大腿四頭筋を鍛えるリハビリマシンです。大腿四頭筋を鍛えることで、膝関節周囲の安定性と可動域の改善、立位・歩行安定を図ります。



- 使ってほしい方
- ・立ち上がる動作や、立っているのがしんどくなってきた方
- ・歩行を安定させ、長く歩きたい方
- ・膝の痛みがある方 ※痛みのない範囲の軽い負荷で膝周囲筋力を強化します。

さいわい診療所通所リハビリテーションは、さいわい診療所 2 階です。見学大歓迎です。診察の待ち時間など、気軽にお越しください。見学の送迎もいたします。

電話番号（直通）048-251-0350

（担当：柏崎、北嶋）

さいわい診療所・CC かがやき

オレンジ
カフェ（認知症）

次回予告!!
2022.9.9(金)
※8月はお休み
14:00~16:00
(予定)

2022.7.8 (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・お問い合わせ〉
ご参加頂ける方は、6 月 7 日（火）までに TEL070-2154-7362（山内）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。