

# 〈2022年8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) 橋田 待子 (第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 崔 元吉	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		○		○	○		

※8/22(月) 川上浩平医師夜間診療は休診になります。  
※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)

8月20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(川口市議員)

## みんなの食堂 flat(ふらっと)

無料食材配布会  
8月20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

## 組合員活動推進員募集

活動内容 医療生協さいたまの組合員活動の推進

活動時間・期間 月に50時間程度(目安)  
※1年ごとに更新

活動費 月額4万円(交通費、別途支給)

募集人数 1名(川口市内にお住いの方) 選考方法 ①書類選考 ②面接  
お問い合わせは、さいわい診療所 山内 070-2154-7362 までお願い致します。

川口市内で医療生協さいたまの組合員活動の企画・運営のサポートをして下さる方を募集中です。地域づくりにあなたの力を貸してください。



2022年  
8月



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

## すぐにできる 熱中症対策



こまめな水分補給



外出時は帽子、日傘で直射日光をさける



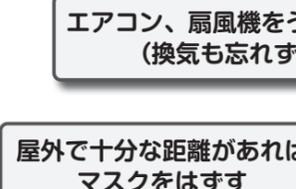
保冷パックを活用してクールダウン



しっかり寝て、しっかり食べて  
適度な運動をして、体調管理



エアコン、扇風機をうまく使う  
(換気も忘れずに)



屋外で十分な距離があれば  
マスクをはずす

暑い日や時間帯を避けて活動することも大切です。どうしても外出しなければならない場合、川口市では、9月まで公共施設などにおいて「かわぐち暑さ避難所」を開設し、施設の一部が開放されているそうです。また、さいわい診療所には、地域交流スペース「虹のテラス」がありますので、外出時、近くにお越しの際には、ふらっと一休み、涼みにお立ち寄りください。

参考文献：川口市ホームページ、さいたま市ホームページ さいわい診療所 看護師 出川

## 熱中症 こんな症状にご注意ください

<b>重症度 1</b> ☆ 	体温上昇、めまい、立ちくらみ こむら返り、筋肉痛、大量の汗	涼しい場所に移動・安静水分・塩分補給 →改善しないまたは悪化する場合には医療機関に受診
<b>重症度 2</b> ☆☆ 	頭痛、吐き気、 体のだるさ、力が入らない 集中力や判断力の低下	涼しい場所に移動・安静水分・塩分補給 →口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合には医療機関に受診
<b>重症度 3</b> ☆☆☆ 	呼びかけに反応がない 会話がおかしい、けいれん 普段通りに歩けない	すぐに救急車(119)を要請 →待っている間に…涼しい場所に移動・安静 保冷剤などで体を冷やす、安心できるような声かけを続ける

## サマー増資にご協力下さい!

8・9月はサマー増資月間として組合員の皆さまに増資のご協力を呼びかけております。皆さまからお預かりした出資金は医療機器や施設の更新などに使わせて頂いております。出資金は会費や寄付などとは異なり、わたしたちの事業を行うための大事な資本金の一部となっております。

今年1月に移転新築した、さいわい診療所を始め、現在は川口診療所、埼玉協同病院の建設も進んでいます。皆さまのご協力でわたしたちの事業を支えて頂けますようお願い致します。

## まちのクールオアシス登録

さいわい診療所は熱中症予防のための「まちのクールオアシス」に登録をしています。これは、高齢者や子ども連れの方などが暑さの厳しい夏の日中に外出した際に、体温上昇や水分不足により熱中症にかかることのないよう、冷房の入った身近な施設を一時的な避難所として活用するものです。

さいわい診療所では「虹のテラス」と給茶機がご利用できます。暑い日に限らず、いつでもお気軽にお立ち寄りください。



## 西並支部 絵手紙 やっています



西並支部では毎月第3水曜日の午後から「虹のテラス」で絵手紙をやっています。季節の花や野菜などを書きながら参加者同士で楽しく交流しています。

初めての方の参加も大歓迎です。西並支部では絵手紙以外にも安心ルーム(第1水曜日)や健康体操(第2・4水曜日)をやっていますので、興味のある方はぜひ、一度見学にいらして下さい。お待ちしております。

日時：毎月第3水曜日 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

## 通所リハビリのコーナー

### マシン紹介②

#### プレステップ

座ったままで歩行動作に近い効率的な上下肢連動運動を行えます。上肢のみ、下肢のみ、片側上下肢のみでも行え、運動部位を限定しません。



- 使ってほしい方
- ・歩行時の上下肢の運動性が悪く、効率よい歩行が難しくなってきた方。
- ・脳血管疾患では健側だけの運動や両上下肢交互運動で協調性の促進トレーニングを行うことができます。
- ・心疾患では細かな負荷設定で心拍をモニターしながら運動ができます。

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)

## 栄養相談室 だより

暑い日が続くと食欲が落ちて、食事を抜いたり、麺類(炭水化物)だけで簡単に済ませたりと、栄養が偏りやすくなります。夏バテ予防には、不足しやすいたんぱく質(肉、魚、卵、大豆食品)、ビタミン・ミネラル(野菜)を意識して摂る必要があります。つまり、1日3食、栄養バランスよく食べるということとなります。

では、夏バテかなと感じたら何を食べたらよいでしょうか?夏バテは疲労の1つで、暑さからくる疲れによって食欲が減退して体力が落ちた状態です。そんなときに食べていただきたいのはズバリ「食欲増進効果のある食事」です。「香辛料」で食欲を刺激し、長いオクラなどのネバネバ成分の「ムチン」で肝機能を高め胃壁を守り、梅干しや柑橘系の果物に多く含まれる「クエン酸」で疲労回復に努めましょう。

夏バテしたら、いきなりスタミナ食のカツ丼を食べて消化機能が低下した体に負担をかけるよりは、消化機能を高める納豆とろろそばの方がお勧めというわけです。

管理栄養士 村山郁子

## 健康豆知識

### 氷をバリバリ食べたくなる人は鉄分が不足しているかもしれません

学生時代「水をたくさん食べたくなる人がいたら貧血を疑え」と習いました。無性に氷が食べたくなる明らかな機序は解明されていませんが、『鉄』の話を書きたいと思います。

人間の体内には男性で約4g、女性で約2.8gの鉄が存在します。そのうち70%近くがヘモグロビンという形で赤血球内に存在しています。

女性の場合は月経や妊娠などで鉄の必要摂取量が増えるにもかかわらず摂取量の不足、例えば不適切なダイエットが原因で鉄が不足することがあります。また、胃潰瘍や胃がん、大腸がんによる消化管出血が原因で慢性的な出血が続く鉄不足に陥ることがあります。

食物中の鉄はわずかに10%しか吸収されません。ビタミンCは鉄吸収を促進し、肉に含まれる鉄は比較的吸収が良いことが分かっています。

臨床検査技師 大久保

## ケアセンター かがやきの扉

昨今の夏は異常な暑さが特徴的です。屋内でも熱中症や脱水になる危険性は大きいにあります。「のどが渴いたな」と感じたら既に脱水の初期症状だそうです。

訪問するヘルパーは自転車移動の職員が多くいるので、水分摂取をこまめに行うよう皆で声を掛け合っています。事務所には塩分タブレット等も準備しています。

利用者様宅では、水分摂取の声掛け・促しはもちろんです。室温の調整や、水分をすぐに飲めるよう、手の届くところに置いておく等、お家で熱中症や脱水にならないよう、注意しながら訪問を行っています。夏場でも安心・安全に自宅で過ごせるよう、支援していきます。

訪問介護・定期巡回管理者 中村晋平

次回予告!!  
2022.9.9(金)  
14:00~16:00  
(予定)

さいわい診療所・CC かがやき  
**オレンジカフェ** (認知症)

**8月はお休みです**

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、TEL  
070-2154-7362(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。