

# 〈2023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) 久保田紗英 (第1)
	2診	久保田紗英	崔 元吉	張 宇	齋藤利比古	松原 知穂	今関 真子 (第2) 内科医師(第3, 第4)
	3診		揚野 佳太	久保田紗英	吉本 尚史	葛原真樹子 (小児・健診)	
	胃カメラ	小野 聡	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	山田 歩美	揚野 佳太 崔 元吉 久保田紗英	久志本舞衣子 久保田紗英	陣内真理子 久保田紗英	松原 知穂		
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。 ※崔医師は7月末で退職されます。

**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	注
さいわい発～協同病院行	9:35 12:10 15:25	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。
協同病院発～さいわい行	8:40 11:50 15:00	★休診日は全便運休です。★土曜日は運休です。 ★送迎バス発着所はすべて駐車場側になりました。

## 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15日(土) 14:00～15:00(予定) 相談受付前日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、お気軽にご相談ください。事前予約となります。  
相談者 松本幸恵氏(川口市会議員) 相談予約電話 048-251-8578

## 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)  
ボランティア申込み受付・相談先:  
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  
お申し込み・お問い合わせ 電話:080-6895-4533  
メール:minnano.syokudou.flat@gmail.com



2023年  
7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

## 夏バテに効く食材で 暑い夏を乗り切ろう!

暑い日が続き、だるい、食欲がない…夏バテしていないでしょうか?  
夏の暑さに負けないように、食事から元気を取り入れていきましょう。  
今回は夏バテを乗り切るための食材をご紹介します。




### 夏バテに効く食材




ふた肉

ビタミンB1を豊富に含んでおり、疲労回復や食欲増進に効果的です。




おくら

食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。特にカリウムは余分な塩分を排出する働きがあります。



トマト

水分が多く含まれているため、からだの熱を冷ます働きがあります。またトマトに含まれる「リコピン」にはがんや老化予防、美肌にも良いと言われてい



うめぼし

「クエン酸」が含まれており、疲労回復が期待できる食べ物です。ただし食べ過ぎると血圧が上がる原因となってしまうため、1日1個までにしましょう。

少量でも良いので1日3食食べるようにしましょう!  
また、喉が渇く前に水やお茶で水分補給を行いましょう!  
(管理栄養士 大塚)

## 通所リハビリのコーナー

### バランスを高めるということ

こんにちは。理学療法士の柏崎です。  
高齢者の転倒を予防するために「バランスを鍛えたい」ということがよく聞かれます。  
バランス能力とは、姿勢を保持したり、不安定な姿勢から回復したりする能力を意味しますが、それには様々な要素が複合して関わり合っています。  
視覚からの情報、筋・腱・関節からの情報、三半規管など前庭系の情報を集めて脳が処理を行い、骨格筋（筋肉）に指令を出すこと、その一連の機能がバランス能力とされます。ということは、バランス能力低下と一言で言ってもどこの部分に大きな原因があるのかは、個別に判断する必要があります。例えば、白内障からくる視力低下、糖尿病や腰部脊柱管

狭窄症からくる足の痺れや感覚の低下、脳梗塞の後遺症による運動麻痺などは代表的ですが、特に疾患でなくても加齢により体性感覚は確実に低下していきます。関節の変形や筋肉の萎縮などによって関節可動域が狭くなることで良い姿勢を維持することが難しくなります。そこでバランス能力を維持するために、筋力がとても重要になります。何歳になっても筋力はアップできるからです。CMでも言われていますね。  
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。月曜日～金曜日(午前・午後)、土曜日(午前)、2時間程度のプログラムです。見学の送迎もいたします(診療所からおおむね3km範囲内)。  
※ご利用には介護保険の「要介護」または「要支援」の認定が必要です。  
電話番号(直通)048-251-0350(担当:柏崎、北嶋)

## 舌下免疫療法について

スギ花粉やダニアレルギー性鼻炎の治療法の一つにアレルギー免疫療法があります。  
アレルギー免疫療法は体をアレルギーに慣らすことでアレルギー症状を和らげる治療法で、根本的な体質改善が期待できる治療法です。主にその治療は皮下にアレルギーを注射する「皮下免疫療法」が主体でしたが、近年、治療薬を舌の下に投与する「舌下免疫療法」が登場し、自宅で服用できるようになりました。「舌下免疫療法」はスギ花粉症もしくはダニアレルギー性鼻炎と確定診断された患者さんが治療を受けることができます。  
治療の効果や治療方法など興味関心がある方はスタッフにお気軽にご相談ください。舌下免疫療法診療は秋ごろの開始を目指しています。

医師 葛原真樹子

## 健康豆知識

### マスク着用をお願い

令和5年3月13日から新型コロナウイルス感染症対策 マスク着用は個人の判断が基本となっておりますが、現在、感染者数も増加しております。ご自身を感染から守るためにも、また、感染を広げないためにも受診時のマスク着用をお願い致します。

## ケアセンター かがやきの扉



5月1日からケアセンターかがやき訪問看護に入職した若松美智子です。  
優しい方が多く働きやすい環境で、生まれ育った川口の為に少しでも力になればと思っています。よろしくお願いいたします。

## 虹の箱の投書より

### ご意見

部屋に誰もいないのに電気が点いている(虹のテラス)。

### お返事

地域交流スペース「虹のテラス」地域の健康づくり・まちづくり・文化の向上のために、組合員・支部・職員・地域住民の活動交流の場になります。  
そのため、折り紙などのプログラムがある際は、外来の方や地域の方にも自由に参加して頂きたいですし、プログラムの予定が入っていない場合は、休んでお茶を飲んだり、子どもが勉強出来たり地域の方に利用いただけるフリースペースとして使用して頂くために、無人でも点灯しております。

## サマー増資にご協力ください!

7・8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。皆様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。  
さいわい診療所は皆様に支えられて今年で70周年を迎えます。また埼玉協同病院や、さいわい診療所と同じ70周年を迎える川口診療所の建設も進んでいます。今後も皆様のご協力でわたしたちの事業を支えて頂けますようよろしくお願いいたします。



## フードドライブご協力のお願い ご家庭に余っている食品を 寄付してください

さいわい診療所では食料品を集め、困っている方へお預かりした食料品をお渡りする「フードドライブ」の活動を行っております。皆さまのご家庭にある頂き物などで余っている食料品等がありましたら、ご提供頂けませんか?ご協力をよろしくお願い致します。

### 寄付頂きたい食料品

- 缶詰などの保存食品
- レトルト食品
- カップめん・やきそばなど
- お米
- 栄養補助食品(カロリーメイトなど)
- 調味料(味噌・砂糖・塩・醤油・油など)
- 菓子・飲料など

### ご注意頂きたいこと

- ①賞味期限が明記され、かつ期限が2ヶ月以上あるもの
- ②常温で保存が可能なもの(なまものや冷蔵保存が必要なものはご遠慮ください)
- ③未開封であるもの

食料品のご提供、  
ご連絡を  
お待ちしております

食品提供先・連絡先  
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

## 認知症について 学んでみませんか

### 認知症サポーター養成開催のお知らせ

7/28 金 13:30~15:30  
さいわい診療所1階 虹のテラス

定員 15名(定員になり次第締め切ります)

### 認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、地域の認知症の方や家族を暖かく見守る応援者です。あなたも認知症の方に対してできることを学び地域デビューしてみませんか?

申込先

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