

# 〈2023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
	2診	久保田紗英	久保田紗英	張 宇	齋藤利比古	松原 知穂
	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 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。

**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	★休日時は全便運休です。★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)

8月19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 8月19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  
8月

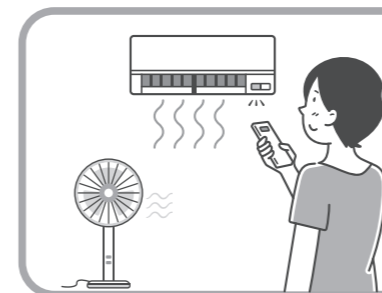


医療生協さいたま  
さいわい診療所  
内科  
川口市西青木 5-1-40  
TEL 048-251-6002  
FAX 048-251-6109  
http://saiwai-cl.jp/  
所長 山田 歩美  
さいわいHP



# 熱中症に注意

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなど、様々な症状が起こる状態です。熱中症による死亡者の数は30℃から増加し、高齢者の熱中症の50%以上が自宅で発生しています。また、エンジンを切った車の中は50℃以上になるため大変危険です。



## 室温を28℃、湿度を50～60%

になるようにエアコンを調整しましょう。扇風機などを一緒に使うと効率よく部屋全体が涼しくなります。エアコンだけだと寒いと感じる方におすすめです。



## 水分は1日約1.5リットル飲みましょう

のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。スポーツドリンクを含め、市販の飲み物は糖分が多く塩分が少し足りません。経口補水液がおすすめです。塩分補給も心がけましょう。

※医師から水分摂取量の指示を受けている方はその量を守って下さい



## 屋外では帽子や日傘を使いましょう

アイスリングを使ったり、首に冷えたタオルを巻くのもおすすめです。

めまいや立ちくらみ、頭痛・吐き気など熱中症と思われる症状が見られたときは、早めに医療機関にご相談下さい。 医師 久保田 紗英

## 通所リハビリのコーナー

### 運動療法の中止基準

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

当通所リハビリで行っている体操やマシンを使用したリハビリは主に「運動療法」と呼ばれるものです。リハビリにはその他、「物理療法」「動作訓練」と呼ばれるものがあります。運動療法には中止基準というものも多く存在しますが、高齢者や心疾患を合併する対象者の運動療法を実施する際のリスク管理として「アンダーソン・土肥の基準」というものがよく知られています。一部を記載します。

#### 訓練を行わないほうが良い場合

- ・安静時脈拍数 120/分以上
- ・拡張期血圧 120 以上  
(拡張期血圧=いわゆる「下」の血圧)
- ・収縮期血圧 200 以上  
(収縮期血圧=いわゆる「上」の血圧)
- ・労作性狭心症を現在有するもの
- ・新鮮心筋梗塞 1 か月以内のもの

## 健康豆知識

### 骨粗鬆症について

骨粗鬆症、一度は聞いたことがある病名かと思えます。骨の構造がスカスカになり骨の強度が低下し躓いて手や尻餅をつく、くしゃみをするなどの衝撃で骨折してしまう恐れのある状態です。がんなどの病名に比べると生命を脅かす病名ではありませんが、骨折の部位によってはそのまま寝たきりになってしまう恐れがあります。

閉経後の女性が特になりやすいですが男性もなります。また喫煙している方、日常的にお酒を多く飲む方などもカルシウムの吸収が阻害されるためなりやすいです。早いうちであれば食事や運動習慣で予防可能です。放射線科で行っている骨密度検査は腕を機械に入れるだけの検査で3分程度で終わります。健康診断のオプション検査でも検査可能です。一度ご自身の骨密度を測定してみませんか？

- ・うっ血性心不全の所見が明らかなもの
- ・心房細動以外の著しい不整脈
- ・訓練前すでに動悸、息切れがあるもの

#### 途中で訓練を中止する場合

- ・訓練中、中等度の呼吸困難、めまい、嘔気、狭心症などが出現した場合
- ・訓練中、脈拍数 140/分を超えた場合
- ・訓練中、1 分間 10 個以上の期外収縮が出現するか、または頻脈性不整脈、あるいは徐脈が出現した場合
- ・訓練中収縮期血圧 40mmHg 以上または拡張期血圧 20mmHg 以上上昇した場合

この他にも循環器疾患、呼吸器疾患、生活習慣病、脳卒中急性期などによってそれぞれリスク管理が異なり、医師の指示があれば個別に設定されます。家で行う自主トレや歩行訓練も運動療法になりますから、血圧や脈拍の変動に注意して行ってください。また、この時期脱水状態になる高齢者が急増しますので、くれぐれも水分補給をしっかりと行っていただくようお願いします。

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。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)。

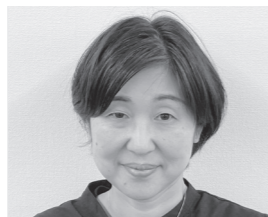
※ご利用には介護保険の「要介護」または「要支援」の認定が必要です。

電話番号(直通) 048-251-0350(担当:柏崎、北嶋)

## ケアセンター かがやきの扉



昨年 10 月に入職しましたケアマネジャーの白井・松本です。



在宅での生活支援ということでやりがいのある仕事だと日々実感しております。新しい経験にドキドキしながら先輩方の力を借りて邁進していきたいと思っております。

## ボランティア総会を行ないました

6 月 20 日(火) ボランティアグループの総会を行ない、一年間の活動の振り返りと今後の活動について報告・交流をしました。昨年 4 月から休眠していたボランティアグループを再立ち上げし、コロナの影響もあり活動が出来ない期間もありましたが、外来・健診・デイサービスなどで活動をしてきたこと、2023 年度はボランティア活動に携わってくれる方を増やすためにボランティア学校の開催について検討しました。

ボランティアグループでは活動に協力して下さる方を募集しています。ボランティア活動に興味のあ



る方、一日の中で空いた少しの時間で活動したい方、どなたでも大歓迎です。一緒に活動しませんか？お気軽にお声掛けください。

担当：まちづくりコーディネーター 山内  
(070-2154-7362)

## さいわい診療所開設 70 周年まつり

さいわい診療所は今年で開設 70 周年を迎えます。開設 70 周年を記念してお祝いのセレモニーと診療所まつりを開催します。詳細については今後のさいわいだよりでお知らせして参ります。皆さま、ぜひご参加下さい。

日時 11 月 26 日(日) 10 時～14 時

会場 さいわい診療所

抽選券付き参加協力券(200 円)発行予定

## サマー増資 ご協力をお願い

7・8 月はサマー増資月間として皆さまに増資のお願いをしております。

皆さまの増資協力により、施設や医療機器の更新が行なわれております。今月 8/1 には川口診療所、8/14 にはふれあい生協病院が新しく開院します。今後も皆さまのご協力で医療生協の事業を支えて下さいますようお願いいたします。

組合員さんどうしの助け合い

くらしサポーターで  
たすかった

「くらしサポ」は、ちょっとした困りごとを助け合うボランティア活動です(有償)。掃除や買い物、病院の付き添いなどなど。まずは、お問い合わせください。

医療生協さいたま

●くらしサポーター事務局

電話番号 048-296-8692(平日のみ)