

# 〈2023年9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	久保田紗英	張 宇	齋藤利比古	松原 知穂	今関 貴子 (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 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。 ★休診日は全便運休です。★土曜日は運休です。
協同病院発～さいわい行	8:40 11:50 15:00	★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)

9月16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 9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



2023年  
9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

# みなさまの出資金が 活かされています



日ごろ、医療生協の活動にご理解・ご協力頂きありがとうございます。  
 現在、さいわい診療所では「サマー増資月間」として皆さまに増資のご協力を呼びかけさせて頂いております。みなさまからお預かりした出資金は医療機器の更新などに役立てさせて頂いております。  
 今年度は下記の機器を導入することができました。引き続き、サマー増資にご協力をよろしくお願いいたします。

今年度  
購入したものです



リハマシーン



骨密度計



内視鏡



ポータブルエコー

## 通所リハビリのコーナー

### マシンが2台増えました！

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

通所リハビリではこのたびマシンを2台、待望の増台をすることができました。おかげさまで新規オープンから1年半でご利用者が130人を超え、フロアも賑やかになりました。皆様のリハビリの目的は様々ですがその中でも歩行の安定、転倒予防のニーズがとても多くあります。今回導入した「ニューステップ」「ヒップアダクション」はそのようなニーズを踏まえて選定したものです。フロアの風景も少しスポーツジムの雰囲気になってきました。今後も利用者さんの数やニーズに合わせて、より効果的なリハビリを提供できるよう工夫してまいります。

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



今年の7月1日よりケアセンターかがやき 訪問介護、定期巡回管理者に任命された高橋勇樹と申します。在宅生活継続のために、ご利用者様、ご家族様の声を聴きながらケアセンターかがやき全体で在宅生活をサポートできたらと思います。今後ともどうぞ

よろしく願いいたします。座右の銘は「一日一笑」笑顔を届けます。

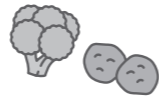
## 健康豆知識

### 夏に不足しがちな栄養素

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかき栄養不足になりがちです。特に失われやすい栄養素には①ビタミンB1 ②ビタミンC ③良質タンパク質があります。

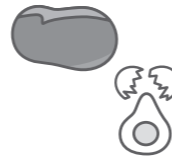
#### ビタミンC

ブロッコリー、ジャガイモ  
果物(キウイ、グレープフルーツなど)



#### ビタミンB1

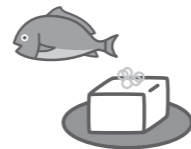
豚肉(特にヒレ肉やもも肉)  
卵、玄米、アボカドなど



ビタミンB1は体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量が多い時期はどうしても不足しがちになります。

#### 良質たんぱく質

肉類(鶏ささみ)、魚介類  
大豆製品、卵など



特に不足しがちな3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。



## 家庭医の相談室

### 更年期の困りごと



閉経前後の約10年間を更年期といい、日本人女性は40代から60代に迎えます。ホルモン変化を伴うため、様々な症状が生じます。

- ホットフラッシュ(のぼせ)、ほてり、汗をかきやすい、動悸、冷え
  - 肩こり、腰痛、疲れやすい、めまい、頭痛、トイレが近くなる、膝の痛み
  - 不眠、イライラ、不安感、落ち込みやすい
- 更年期症状は女性の4～8割が経験すると言われています。

最近「男性の更年期」も注目されています。一方、実は他の疾患(貧血、ホルモン異常など)が隠れていることもあります。

もし症状でお困りの方は、我慢し過ぎずにぜひ医療機関へご相談ください。当院でも一部の検査や、生活習慣のアドバイスやお薬の提案をしております。お気軽にご相談ください。

今回は「**月経の困りごと**」について取り上げます。  
(担当 久保田 紗英)

## フードドライブ

### 食品提供のお礼

さいわい診療所だよりにてフードドライブへの食品提供をお願いしたところ、組合員の方から、お米を始めレトルト食品、お菓子、調味料などをご提供頂きました。ありがとうございます。ご提供頂きました食品はお困りの方へお渡し致します。

さいわい診療所ではフードドライブへの食品のご提供・ご連絡をお待ちしております。ご家庭にある食品で余っているものがありましたら、ご提供いただけませんか?ご協力をお願い致します。

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  
070-2154-7362

## 今年も まちの クールオアシス に登録しています



さいわい診療所は今年も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。暑さの厳しい夏の日中に外出をした際に、熱中症にかかることのないよう、「虹のテラス」を一時的な避難所としてご利用下さい。

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

## 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、別刷りのチラシ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

一部 開設70周年記念式典(10:00～10:30)

二部 わいわいまつり(10:30～14:30)  
体力チェック、手づくり小物・新鮮野菜などの販売コーナー、キッチンカーによる食事コーナー、子どもコーナー、リハビリマシン体験、ケアホームかがやき見学会、展示コーナー他多数