

**〈2023年12月医師体制〉** 診療時間 (予約制) 午前 月～土 8:40～11:30 川口市西青木 5-1-40  
 午後 火・水・木 14:00～16:30 代表電話 048-251-6002  
 夜間 月・水・木・金 18:00～20:00 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 (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	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
	胃カメラ		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	
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	揚野 佳太	山田 歩美 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。  
 ※赤ちゃんマークのある先生は小児科もご相談ください。

**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	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)**  
**12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

**フードドライブ食料品大募集!!**

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渡す「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。  
 また、フードドライブ支援の利用をご希望の方も

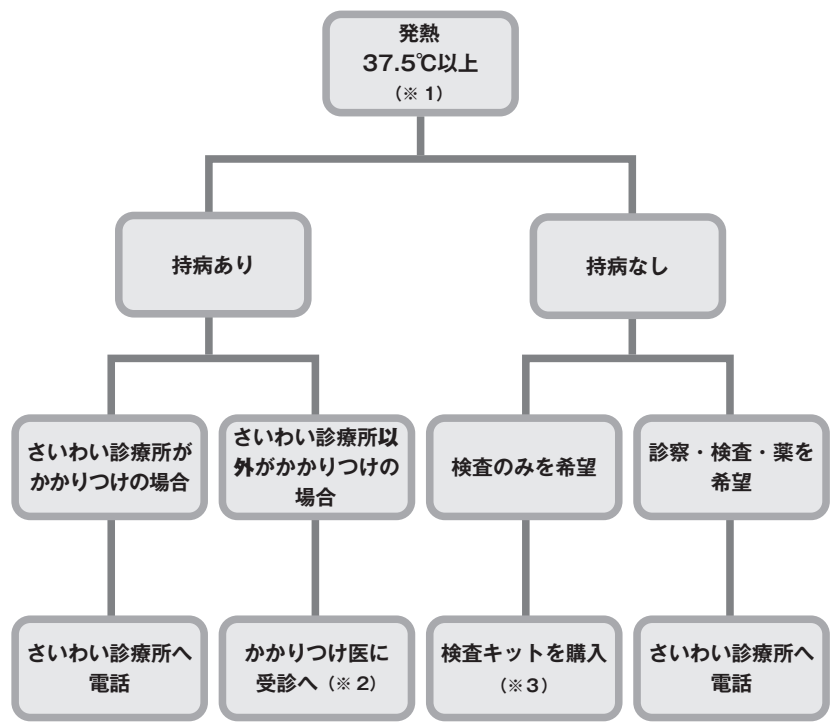
お気軽にご相談ください。  
 担当：さいわい診療所 山内 070-2154-7362  
**『みんなの食堂 flat(ふらっと)』**  
 無料食材配布会 12月16日(土)13:00～15:00  
 さいわい診療所 住所：川口市西青木 5-1-40  
 お申し込み・お問い合わせ 電話：080-6895-4533  
 メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com

**医療生協さいたま さいわい診療所**  
 内科・小児科  
 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

**上手な発熱外来のかかり方**



秋から冬にかけて、空気の乾燥や気温の変化もあり、体調を崩しやすい時期になりました。例年より早いインフルエンザの流行もメディアで騒がれています。さいわい診療所にも連日、発熱外来のお問い合わせの電話がきています。さいわい診療所では、電話で医事課(事務職員)が発熱外来の予約をお取りしたあと、看護師が症状の聞き取りをしています。その際に、みなさんにあらかじめ知っていただくとスムーズにご案内できるなと思うことがありますので、ご紹介します。



(※1) 発症直後にあわてて発熱外来に受診される方がいます。症状が辛く、対症療法のお薬がほしいということであれば受診していただけます。しかしインフルエンザやコロナ感染症かもしれないから検査してほしいと言う場合には、当院の検査では発症後間もないと「偽陰性」となり、正確に判定できない可能性があります。ですので、発症後最低8時間空けての受診を勧めています。また、受診までの間では解熱鎮痛薬などが手元があれば、使用していただいで構いません。

(※2) かかりつけ医が休診や遠方で自宅近隣の発熱外来を勧められたなど、事情がある場合には、当診療所へ電話予約の際、その旨をお伝えください。症状が長引く場合や重症度が高い場合など、かかりつけ医への受診をお願いする場合があります。

(※3) ドラッグストアで購入できます。陳列されていない場合には薬剤師に声をかけると購入できます。

さいわい診療所では、インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン、肺炎球菌ワクチンなど各種予防接種も行っています。感染予防の基本は、手洗い・うがいです。発症予防・重症化予防にもワクチン接種もあわせて検討ください。



## 通所リハビリのコーナー

### 音楽とリハビリ

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

音楽療法というのがあります。「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の軽減回復、機能の維持改善、生活の質の向上、問題となる行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」（日本音楽療法学会）と定義され、音楽療法士という専門職もあります。

ただ音楽を楽しむだけで音楽療法というわけではありませんが、音楽の種類によって心身に与える様々な効果というもの、多く研究され、報告されています。中でも音楽療法が認知症に与える効果について挙げられていることを紹介します。

さいわい診療所通所リハビリテーションでも、皆様に心地良い空間を提供したいと思い、積極的に色々な音楽をかけています。童謡、洋楽、ダンス音楽、昔のヒット曲、演歌、クラシック……等。リクエストも受け付けており、通所のたびに楽しみにしていただる方もいらっしゃいます。

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。

電話番号（直通）

048-251-0350（担当：柏崎、北嶋）



#### ●リラックスやストレス軽減

心地良い音楽によって不安や緊張をなだめ、穏やかな気分になります。

#### ●脳を活性化

リズムに乗る、歌詞を思い出す、声を出すなどの行動で脳が刺激され、活性化します。

#### ●自信を取り戻す

忘れてしまうことが多い中で、昔覚えた歌を思い出すことで自信に繋がります。

#### ●昔を思い出す

懐かしい歌からその頃の思い出が蘇ることがあります。

#### ●心の扉を開く

周囲の人と同じリズムに乗りメロディーを口ずさむことによって、心の扉を開くきっかけになります。

#### ●気持ちを表現する

声を出す、楽器を鳴らす、手拍子をするなどの行動で、自分を表現することができます。

## 職員募集

いっしょに働きませんか？

### 募集職種

- 医療事務 若干名
- 臨床検査技師 1名
- 送迎ドライバー 1名
- 清掃員 若干名

※詳細は

048-251-8578 担当：浜平まで

## ケアセンター かがやきの扉

### ケアラーについて

ケアラーとは、家族や身近な人に対して無償で介護・看護・日常のお世話や援助をしている方です。近年ではヤングケアラーも増えてきています（18歳未満の子供が親や祖母のお世話をしている方）。川口市ではヤングケアラーに対して子ども応援金支給として小中学生には5000円、高校生には1万5000円を月額支給しています。また、ヘルパーの導入なども相談に乗ってくれます。当事者は気づかないことも多く、もしまわりでこういった知り合いがおられましたらヤングケアラー相談専用ダイヤル048-259-9041がありますのでご紹介をお願いいたします。 訪問看護 森田綾香

## 家庭医の相談室

番外編：人生で最も記憶に残っていることは…

こんにちは、家庭医の久保田です。いつもご覧いただきありがとうございます。今回は患者様方とのエピソードをご紹介します。

訪問診療では外来よりもお話しする時間があるので、患者様の人生観などを伺うことがあります。私が担当している患者様の中には100歳前後の【人生の大先輩方】もいらっしゃいます。その方たちに「これまでの人生で一番思い出に残っていることは何ですか？」と尋ねると『戦争。目の前を飛行機が飛んでいた。川が火で真っ赤だった。本当に大変だった』とお答えくださいました。私は結婚やお子さんが生まれたことかなと考えていたので、自分がいかに平和ボケしてしまっているか反省しました。患者と医師という関係ではありますが、自分の親しい方が戦争を経験されて今でも辛い記憶が残っていると考えると、胸が痛みます。

現在ロシアとウクライナ、ガザ地域での紛争などが続いています。【先輩方】の辛い思いを繰り返さないように、私たちができることを考えて取り組んでいきたいです。

### さいわい診療所開設 70 周年企画

## 川口市 福の神を訪ねるウォーク

新年最初のお参りに歩きませんか？ご参加をお待ちしております。川口七福神 寿老人（正眼寺）、毘沙門天（吉祥院）にお参りします。

- 開催日 2024年1月14日（日）
- 集合場所 JR「川口駅」西口 川口西公園（リリアパーク）
- 時間 10時00分集合・10時15分スタート
- 参加費 100円（国連WFPへの寄付となります。ご協力をお願いします）
- 申し込み 山内 070-2154-7362

福の神に会いに  
いっしょに  
歩きましょう



## 70 周年記念 年末増資のお願い

さいわい診療所は今年、創立70周年を迎えます。出資金の目標が1000万円に対し、現在約430万円と70周年にふさわしい峰を築くには厳しい到達となっております。さいわい診療所では今年度、健診機器・骨密度計・リハビリマシーンなど設備の充実を図ってきました。皆さまには重ねてのお願いになりますが、より良い医療の提供と事業を支えていくためにもぜひ70周年記念増資へのご協力をお願い致します。

皆さまからお預かりする出資金は寄付やカンパではありません。転居などで医療生協を脱退される場合は全額返金されるものです。出資金は医療生協さいたまの経営と地域の健康・まちづくりを支える土台となる大事なものです。一人ひとりの力が私たちの大きな力になります。ご協力をよろしくお願い致します。

## クリスマス コンサート

12/23日

11:30 ~



参加  
無料

場所

さいわい診療所 1階虹のテラス

演奏

板垣良明 with  
弦楽アンサンブルアルテ♪

さいわい診療所開設70周年企画「クリスマスコンサート」を開催します。素敵な音楽と共にクリスマス前のひと時を楽しく過ごしませんか？ぜひ、お子様と一緒にご参加下さい♪

※マスク着用でのご参加をお願いいたします