

# 〈2024年1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(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いて移動が困難な方・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	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)

1月20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 1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



# さいわい だより

2024年  
1月



**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

# あけましておめでとうございます

昨年は皆さまにとってどのような年だったでしょうか。かつてない猛暑から急に冬がやってきたような気温の変化で、体調を崩す方が多かったように思います。気候変動がまったなしの状態になっていると実感しました。

5月に新型コロナウイルス感染症が感染症法の5類に変更されました。ウイルスの性質が変わったわけでもありません。その後の発熱外来での私たちの役割も何ら変化はありませんでしたが、社会の変化はめざましいものでした。感染者数の発表もなくなり、医療現場の報道も極端に減りました。もちろんコロナ一色だったこの数年と比較すれば、そうではない日常を取り戻してきたということなのでしょう。外来で出会う患者さんが、会食や旅行などを楽しめるようになってきている様子を伺うとよかったなとも思います。しかし、医療現場の疲弊は変わることはありません。ケア労働者の低賃金と過重労働は、コロナ禍を経験しても一向に改善される兆しはありませんでした。

また、現在咳止めなどの感冒薬の在庫が逼迫している状態でご迷惑をおかけします。ジェネリック医薬品メーカーの不正がきっかけになっているといわれていますが、そもそも国がジェネリック医薬品の保険薬価を低くしすぎたために、工場をまわしても儲けがでないで製造できないという事態です。政府はこれをいい機会にと我々国民にOTC薬(処方せんがなくても薬局などで購入できる市販薬)を買うように誘導しているのではないかとさえ思えてきます。

さらに政府は、今年秋までに現行の健康保険証を廃止

し、マイナ保険証へ完全移行させようとしています。トラブルが相次いで報道され、マイナ保険証の利用率は毎月低下しており、4・54%(23年9月現在)です。今年も諦めることなく健康保険証を残す運動を引き続きみなさんと広げていきましょう。

物価高騰に伴い食費をきりつめる貧困世帯が増えています。「電気代などが高くなり食費に回る余裕がない」という理由で、民間のフードバンクを利用して子育て世代の人たちが増えています。40年間、経済が低迷して賃金が上がっていない日本とはいったいどういう国なのでしょう。社会保障費を増やすことを求めると、「財源はどうするんだ?」という話になります。しかし、「軍事費増額」や「万博開催費」については財源の話になりません。増額ありき、開催ありきでどんどん話が進むのが現在の国のやり方です。そういう政治がこんなにも長く続いていなければ、もっと人々の生活が豊かになっていたのではないかと思わざるを得ません。医療や福祉を大切に政治に転換していかねければと思いを強くします。

昨年末には、さいわい診療所70周年の記念となるお祭りを500人を超える方々の参加で大盛況のうちに開催することができました。さいわい診療所への期待と感謝に応え、2024年度もますます地域のみなさんの拠り所となれるように精進していきたいと思っております。

さいわい診療所 所長 山田 歩美

## 通所リハビリのコーナー

### 寒さと筋肉の関係

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

気象庁によると、今年の冬は比較的暖冬になる可能性が強いそうです。そうは言っても特に高齢者にとって冬は体に堪える季節でもあります。外に出て歩いたり、身体を動かしたりする機会も減りがちです。今回は寒さと筋肉の関係についてお話します。

#### 寒いと体が硬くなる？

外気温が低下すると、身体の熱を逃がさないように筋肉は収縮して硬くなりやすくなります。同様に血管も収縮します。血管や筋肉が持続的に収縮していることで血流が低下し、新陳代謝の悪化、疲労物質の蓄積が起こりさらに筋肉が硬くなると言われています。筋肉が硬くなることで痛みを引き起こしたり、ケガをしやすくなったりします。

#### 筋肉が少ないと、寒い？

筋肉は身体を支えたり動かしたりする役割のほか、熱を産み出す役割を持っています。加齢や疾病等で筋肉量が減少すると、代謝が落ちて熱を産み出す力が落ちるだけでなく、体温を維持する力も落ちてしまいます。このことが、冷え性の原因の一つとされています。

#### 冬は運動が大事！

こうしたことを予防するためにも、体操やストレッチで筋肉の柔軟性を取り戻したり、筋トレで筋肉量を維持したり、適度な運動を継続して行うことが寒い冬にはとても重要になります。

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)

## 健康豆知識

いつもお世話になっております、さいわい診療所事務の廣島です。12月より急激に冷え込んできましたね。この時期は、身体を温めるために温かいご飯を食べると思います。身体を温める料理について一つ豆知識を紹介したいと思います。

私は寒い時期になると、鍋やスープに「生姜」をよく入れます。身体の内からポカポカしてとてもいいですね。この「生姜」ですが、加熱すると成分が変わる特徴があります。生の時は「ジンゲオール」といった成分で、加熱せずに使用すると腎臓の解熱作用によって身体の内から冷やします。夏に薬味などで接種するとさっぱりしますよね。このジンゲオールといった成分が、加熱すると「ショウガオール」といった成分に変化し、身体を温めてくれるようになります。加熱が不十分だと逆に身体が冷えることになりますので、生姜を食べるときには気をつけていただけたらと思います。

## ケアセンター かがやきの扉

### 換気をしましょう

医療生協さいたまでは、生協10の基本ケアを実施しております。

その10の項目の第1章に【換気をする】とあります。目的は大きく3つです。

①感染症予防②嫌な臭いをこもらせない③脱水・熱中症を防ぐです。今は冷暖房設備や家の構造がとてもよく、快適な温度・湿度に慣れてしまうと皮膚の感覚も鈍くなってしまいます。また、この時期は窓を開けると寒い…と言うお話もあると思いますが、是非、窓を開けて今の四季を感じてください。換気をして、元気に過ごしましょう！！



## 家庭医の相談室

### 良い睡眠を取るコツ

明けましておめでとうございます。皆さん素敵な初夢を見れましたか？今回は質の良い睡眠をとるためのコツをご紹介します。

- ①睡眠時間は人それぞれです。日本人成人の平均睡眠時間は6～8時間程度ですが、日中の眠気に困らなければ十分です。
- ②就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避けましょう。
- ③就寝前1時間までにできれば入浴を済ませましょう。40度前後の湯舟につかるのがおすすめです。
- ④就寝前1時間は寝る環境を整えましょう。軽い読書、リラックスする音楽、ストレッチなどをしてゆったり過ごしましょう。照明はオレンジっぽい暖色系の明るすぎない光にしましょう。テレビや携帯を見ると脳が覚めてしまいます。



- ⑤30分寝床にいても眠れなければ、一度起き上がりリラックスして過ごし、眠くなってからまた横になりましょう。
  - ⑥起床時間は固定しましょう。早起きが早寝に繋がります。
  - ⑦起床したらなるべく早めに朝日を浴び、寝床から離れましょう。  
良い睡眠は健康に繋がりますので、ぜひ取り入れてみてください。
- もし上記の工夫をしても睡眠の悩みが続くようでしたら、お気軽にご相談ください。

医師：久保田紗英

## 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
- 清掃員 若干名
- 送迎ドライバー 1名

※詳細は  
048-251-8578 担当：浜平まで



## 地域デビューしませんか

### 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(川口市内にお住まいの方)

選考方法 ①書類選考 ②面接

詳細についてのお問い合わせは  
さいわい診療所 山内 070-2154-7362  
までお願い致します。

### ボランティア学校 3月開催予定

詳細はさいわいだより2月号でお知らせいたします。