

# 〈2024年2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	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
	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。※2/28(水)張医師は休診となります。

**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)

2月17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、ご提供頂けますか?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 2月17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



2024年  
2月  
だより



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

# 増資協力1万人アクションにご参加を!

安心ネットワークづくりのための増資にご協力ください

いつも医療生協さいたまの活動にご理解・ご協力頂き、ありがとうございます。

現在、医療生協さいたまでは「増資協力1万人アクション」として、広く増資の呼びかけを行っております。昨年8月に開院した「ふれあい生協病院」を始め、かすかべ生協診療所、大井協同診療所でも医療・介護の両事業を通じて安心のネットワークをつくる事業活動がすすめられています。今後も各地で建設事業が控えております。地域の皆さまのいのちと健康を守り、誰もが安心して暮らし続けられるための活動を安定的に継続していくためにも、皆さまからの増資協力が欠かせません。

物価高騰が続き大変な状況の中ではありますが、今年も新たな事業と活動を進めていけるよう、増資への協力をぜひお願い致します。



## ボランティア学校

### 開催のお知らせ

ボランティア学校では、ボランティアをするうえで大切なこと、必要な知識を学びます。

日時 2024年3月11日(月)  
13:30～15:30 予定

場所 さいわい診療所 虹のテラス

申し込み さいわい診療所組織担当 山内まで  
TEL 070-2154-7362  
締切：3月4日(月)

ボランティアに興味のある方、たくさんのご参加お待ちしております!

## 通所リハビリのコーナー

### 災害リハビリテーション

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

新年からの能登半島を中心とした大地震により被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。主に高齢者や体に不自由のある方が、大規模災害で長期の避難生活を余儀なくされたり、普段の日常生活が送れなくなったりする時、元の生活に戻るためにリハビリテーション（チーム）のできる役割があります。

#### 1 応急復旧期（発災4日目から1ヵ月）

- 避難所における被災者の生活状況の把握
- 避難所の環境整備（手すり、トイレ、お風呂など）
- セルフケアの支援
- 合併症の予防（深部静脈血栓症、感染症、うつ病、廃用症候群など）

#### 2 復旧期（発災1ヵ月目から6ヵ月）

- 仮設住宅等での生活支援
- 帰宅者の孤立化対策
- 定期的な運動機会、アクティビティの提供

#### 3 復興期（発災6ヵ月以降）

- 新しい街づくりやコミュニティづくり
- 地域でのリハビリテーションの移行支援

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）

## 健診はお済みですか？

### 川口市特定健康診査しめきり間近！

令和5年度の川口市特定健康診査の締め切りが近づいています。今年の健診はお済みでしょうか？まだ、お済みでない方はお早めにお申し込み下さい！

#### 川口市特定健康診査

##### 対象者

川口市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方（75歳以上の方は後期高齢者医療制度の健康診査の対象となります）

##### 費用

無料（令和3年度より0円となりました）

##### 実施期間

令和5年6月1日～令和6年2月29日

（できるだけお早めに予約をお取りください）

※75歳以上の方は後期高齢者医療制度の健康診査の対象となります。

※特定健康診査または人間ドック検診いずれか年度内1回の受診となります。

##### お申込み

お電話にて健診受診の予約をお取りください。健診日当日は受診券を忘れずにお持ちください。

##### お問い合わせ

健診直通 048-251-8560

（平日・月～金 9:00から16:45まで）

## 家庭医の相談室

### 災害時への備え

被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

日本に住んでいると災害は常に隣り合わせです。被災直後は当院を含め医療機関も薬局も通常の対応ができなくなることが予想されます。お互いに日頃から備えましょう。

- ①避難経路や避難場所を把握しておく
- ②最低1週間分の食料、生活用品、薬を準備しておく  
食料や防寒具などは防災セットを利用するのもアリです。薬は普段から1週間程度多めにもらっておくと安心です。注射薬を使用している方は注射器が割れないように保護しましょう。
- ③緊急連絡先、お薬手帳、健康保険証などのコピーを用意しておく
- ④携帯用キットを作り、持ち歩く  
外出先で被災する可能性もあります。自宅以外にも②③を含め持ち歩き用のキットを作り、いつも持ち歩くようにしましょう。これは災害に限らず急な体調不良の時にも役立ちます。

詳細はこちらをご参照ください。特にインスリン注射を使用している方は注意が多いのでぜひご覧ください。糖尿病患者さん以外にも役立つ情報や資料が掲載されています。

医師：久保田紗英

日本糖尿病協会 HP  
「糖尿病とともに生きる人の災害への備え」



## 職員募集

いっしょに働きませんか？

- |          |          |     |
|----------|----------|-----|
| 募集<br>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

## 健康豆知識

TSH(thyroid stimulating hormone:甲状腺刺激ホルモン)、下垂体前葉より分泌され、甲状腺ホルモンの分泌を調節しています。TSHの血中濃度は甲状腺機能の変化を敏感に反映するため、甲状腺疾患の最初の検査としてきわめて重要な役割を果たします。TSH値の異常があればまず甲状腺疾患を疑い、甲状腺の異常が明らかでなければ、下垂体-視床下部の疾患を考えていきます。以下のような症状に当てはまりませんか？

- 日々に疲れやだるさを感じる
- 抜け毛が気になる
- ドキドキする
- ちょっとしたことでイライラする
- 少しの運動で息切れする
- いつも汗をかいている
- ふとしたときに手が震えることがある
- 気力が無く、眠気を感じやすい
- 食欲がないのに太る
- むくみやすい
- 皮膚がよく乾燥する
- 便秘がちである



TSHが高値を示す代表的な疾患は橋本病・その他の甲状腺機能低下症など：気力が無くなる、寒がりになる、顔や手がむくむなどの症状が出ることがあります。TSHが低値を示す代表的な疾患はバセドウ病をはじめとする甲状腺機能亢進症など：動悸・息切れ、疲れやすい、イライラするなどの症状がでることがあります。TSHは採血で検査ができます。

検査科 大久保智子

## ケアセンター かがやきの扉

看護小規模多機能型居宅介護ケアホームかがやきでは現在看護師4名が勤務しており経験豊富で個性豊かなスタッフ達が日々アイデアを出しながらチーム一丸となってサービスの提供に励んでおります。病気による症状や内服中のお薬の悩みなどお聞きし、ご利用者様やご家族様と密に連携を取りながら日常生活の支援を介護・看護の連携により共に考え解決策を探してケアさせて頂いています。医療依存度の高いご利用者様におきましては主治医の指示のもと看護師による医療処置や緊急時の対応服薬管理を行いながら可能な限りご希望に添って在宅生活が送れるようにサポートさせて頂いています。ぜひお気軽にケアホームかがやきに見学にお立ち寄りください。 看護師 齊藤美佳