

# 〈2024年3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	
	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。	
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	は 女性医師です。	
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。  
※張医師(水曜日)は3/16付で退職となります。※吉本医師(木曜日)は3/21付で退職となります。

**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。
協同病院発～さいわい行	8:40 11:50 15:00	★休診日は全便運休です。★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・要予約)

3月23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 3月23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  
3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・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

## 訪問診療(往診)の利用の仕方 Q&A

さいわい診療所では訪問診療を行っています。今回は訪問診療について、皆様からよく聞かれる質問にお答えしてもらいたいと思います。  
看護師 碓井絵美

### Q1.

体調が悪くて…。  
今日往診に来てくれる?

A. 訪問診療は事前に契約が必要です。契約をされていない方には、訪問診療を行うことができません。また、体調が悪いときは検査などをおこなう可能性もあるため、診療所・病院への受診をおすすめしています。

### Q2.

誰でも訪問診療を受けられる?

A. どなたでも対象というわけではありません。病気等で外来通院が難しくなった患者様のご自宅へかがう診療です。動ける方は基本的に外来受診をお願いしています。

### Q3.

診療以外にかかる費用はあるの?

A. 診療代金は月・約1万円(1割負担の方)がかかります。その他にお車代が月500円程度かかります。

### Q4.

私の家まで来てくれるの?

A. 範囲を決めて往診をしています。往診可能な範囲については診療所までお問い合わせ下さい。

### Q5.

契約をすれば  
いつでも来てくれるの?

A. 契約をされている方には、訪問にうかがう曜日を決めて往診しています。



### Q6.

薬は持ってきてもらえるの?

A. 診察時に処方箋をお渡しします。家族などが処方箋を最寄りの薬局に届けて薬を受け取る、もしくは薬局に自宅まで来てもらうこともできます。

その他、ご不明な点、お聞きになりたいことがありましたら、いつでも職員へお尋ね下さい

## 通所リハビリのコーナー

### 冬のリハビリ

こんにちは。理学療法士の柏崎です。今年の冬は比較的暖冬と言われていますが、そうは言っても寒い冬、どうしても家にこもりがちになってしまうのは仕方ないところ。少しは運動でもしようかと思いついた際に、少し注意していただきたいことがあります。

#### ●時間帯に注意

血圧上昇、不整脈のリスクを軽減するため起床直後や早朝はなるべく避ける方が良いと言われています。

#### ●気温差に注意

暖かい場所から寒い場所へ移動すると血圧変動があり脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるので、服装の調節などでなるべく急激な温度差は避けてください。

#### ●脱水に注意

冬は空気が乾燥しており体内の水分が奪われやすい

季節です。運動により脱水になりやすいためこまめな水分摂取を心掛けてください。

#### ●ケガに注意

寒さのために身体の柔軟性がなくなり、筋肉も緊張して硬い状態になりがちです。その状態で運動を始めると衝撃を吸収できずに筋肉や関節にダメージを負いやすくなります。暖かい室内で入念にストレッチをしてから運動を始めてください。

冬場に特徴的な運動のリスクをよく理解したうえで、安全に運動不足を解消しましょう。

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)

## 家庭医の相談室

### 血圧について

病院や健診で「血圧が高め」と言われたら、自宅で血圧を測り始めましょう！

#### ●測るタイミング

リラックスしているときの血圧の値が治療の目安になります。朝・晩各1回以上測ってみましょう。

朝

朝起きてから1時間以内、排尿後、朝の薬を飲む前、座った姿勢で1～2分間安静にした後

夕

寝る前(お酒やお風呂の後)、座った姿勢で1～2分間安静にした後



## ボランティア学校

### 開催のお知らせ

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

#### 主な内容

- 体験 車イス体験・高齢者体験
- 講義 「高齢者のこころとからだ」と医療生協のボランティア」  
講師: 岩隈 望(さいわい診療所 看護長)

ボランティアに興味のある方、学生ボランティアも大歓迎です！現在、ボランティア活動をされている方からのお話も聞けます。たくさんのご参加をお待ちしております。

#### お問い合わせ・お申込み先

さいわい診療所 事務 小田 048-251-6002  
組織 山内 070-2154-7362

#### ●受診の目安

まずは2週間測り続けてください。

大まかですが、75歳未満:125/75以上、75歳以上:135/85以上が多ければ(半分以上)、内科を受診しましょう。

上と下の血圧のうち「どちらか」のみ当てはまる場合も含まれます。160/100以上が続いている方はできるだけ早く受診してください。

高血圧が続くと血管や心臓に負担がかかり続けます。脳卒中や心筋梗塞、その他全身の臓器の病気のリスクになります。大きな病気が起きる前に治療を始めることが大切です。

医師 久保田紗英

## 健康豆知識

この時期は空気が乾燥しており、お肌の乾燥も気になる方が多いと思います。今回は湿剤の塗り方について一緒に確認をしたいと思います。保湿のクリーム・軟膏で保湿をしましょう。

#### 塗り方の目安

人差し指の先端から1つ目の関節まで伸ばした量が目安です。

#### 塗り方

手のひらを使ってこすらずに、やさしく塗り広げます。塗ったところにティッシュが張り付く、又は皮膚がテカる程度が目安になります。縦ではなく、しわにそって横に塗って下さい。



#### 塗る回数

1日2回(朝と夜)に塗りましょう。入浴後の場合は早めの時間に塗るのが効果的です。

保湿剤の塗り方を見直すことで、乾燥によるかゆみや肌荒れを改善していきましょう。

看護師 碓井絵美

## ケアセンター かがやきの扉

昨年12月23日に川口フレンドピアで開催された反貧困ネットワーク埼玉のいのちと暮らしを守る「なんでも相談会」へ内田所長と2人で参加しました。12時から15時までの3時間の間に4人の相談と1人の電話対応をさせていただきました。自分が対応した中で直接、支援につながった方はいなかったのですが、大変貴重な経験でした。埼玉民医連の参加者18名の他に若いNPOのスタッフや弁護士、臨床心理士の方等もいて、10代から高齢の方まで会場全体で1108件の相談があり、全体で相談・食料支援を受けた件数は120件でした。国籍もバングラデシュ、トルコ、中国やクルド人難民の方々もいて、健康不安を訴え健康診査を希望する方に市の健診を紹介したり、給与や待遇の差別を受けている契約社員をユニオンにつなげたりと相談内容も多彩でした。クリスマス前の前日でしたが、相談された方々が少しでも、自分一人ではない、支えようとする者がいると感じてくれたならと思えました。

理学療法士 寺内 歩

## 職員募集

いっしょに働きませんか？

#### 募集職種(パート)

- 医療事務 1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