

〈2024年4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1,5交代)
	2診	揚野 佳太	久保田紗英	揚野 佳太	齋藤利比古	久保田紗英(第2) 今関 貴子(第2) 内科医師(第3,第4)
	3診			陣内真理子	揚野 佳太	揚野 佳太 (第5交代)
	胃カメラ	尾形 香織	村上 博史			
午後		村上 博史	久志本舞衣子	山田 歩美 小田 陽子 (後期研修医)	葛原真樹子	内科医師が交替で診察しています。□は女性医師です。
夜間	川上 浩平		高橋 央	住吉 立	八田 朋子	
往診	山田 歩美	山田 歩美 久保田紗英	久志本舞衣子 陣内真理子	後期研修医 揚野 佳太	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	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・要予約)

4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 4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
4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

地域の活動に参加しませんか? 春は出会いの季節です

新年度がスタートしました。支部・地域では体操やウォーキングなどの健康ひろばを始め、様々な活動が行なわれています。活動に参加をして仲間になりませんか?一緒に広がり輪を作りましょう!どなたでも大歓迎です。お気軽にご参加ください。お待ちしております。



フレイル予防教室



ウォーキング



ポッチャひろば



すしお料理教室



やさしいヨガ教室



囲碁



太極拳

その他、絵手紙・新聞ちぎり絵など楽しく活動しています。お近くで活動をお探しの方は担当までご連絡下さい。さいわい診療所 担当 山内善雄(070-2154-7362)

通所リハビリのコーナー

春のウォーキングのすすめ

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

暖かくなり、桜が咲いたり近所の庭の花壇が色づいてきたりしていますね。花粉症の方にはつらい時期でもあります。気候もよくなり外に出るにはよい季節になってきました。健康を維持するためにウォーキングは手軽でお金もかからず非常に効果的ですが、一体どれくらい歩いたらよいのでしょうか？

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的方針を示した健康日本21では、65歳以上の男女の日常生活における歩数の目標を男性：7000歩、女性：6000歩と示しています。

また最近の研究では、1日当たりの歩数と中強度の歩行時間で予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されています。やみくもに歩数を多くするのではなく、中強度で行う身体活動（速歩き）の割合が日常生活で多い方が健康によいと言われています。表は一つの目安ではありますが、高齢者の体力は個人差が大きいため、普段の運動習慣のない方は数字にとらわれすぎず、まずは近所の短い距離から、徐々に距離を延ばすようにしてください。

(参考) 健康長寿ネット

1日当たり歩数	速歩き時間	予防 (改善できる可能性のある病気・病態)
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要介護・要支援 認知症 心疾患 脳卒中
7000歩	15分	がん 動脈硬化 骨粗鬆症 骨折
7500歩	17.5分	サルコペニア 体力の低下
8000歩	20分	高血圧 糖尿病 脂質異常症 メタボリックシンドローム (75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値) 高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム (75歳未満)
12000歩	40分	肥満

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)



医療生協さいたまでは「能登半島地震緊急募金」の取り組みを行っています。さいわい診療所にも募金箱を設置させていただいており、3月4日現在、職員、患者さんあわせて11万9672円の支援が集まりました。ご協力ありがとうございました。義援金は全日本民医連、石川民医連を通じて速やかに被災者や被災自治体にお届けいたします。

家庭医の相談室

「ほどほど」なお酒の量は？

お酒の純アルコール量を量る単位を【ドリンク】と言います。日本では1ドリンク＝純アルコール約10gです。

「節度ある適度な飲酒」は1日2ドリンクまで＋休肝日を週2日作ることです。ただし女性、65歳以上の方、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のある方は、1日1ドリンクまでが目安です(ちなみに休肝日については、筆者は患者さんに「人間も週7日毎日働かされたら疲れちゃいますよね。肝臓も同じです」と説明しています)。

この量を超えて飲むと、●寿命が縮む ●生活習慣病、脳卒中(脳出血、脳梗塞)、様々な癌のリスクが高くなるのが日本人対象の研究で明らかになっています。特に男性1日4ドリンク以上、女性1日2ドリンク以上飲む人は要注意です。

ただし「酒は百薬の長」ということわざの通り、適度な飲酒はストレス緩和、コミュニケーション促進、食欲増進などメリットもあります。楽しく健康にお酒を飲めるように【ドリンク】をぜひ意識してみてください！

「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています

医療生協さいたまの「けんこうと平和」を始めとする機関紙は1万人を超える組合員の配布ボランティアの方々の手配りによって、皆さまのお宅に届けられています。しかし、近年は配布者の不足により、お配りできない地域もあります。そこで、お住いの地域で「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています。毎月1回ボランティアで数部～何部でも構いません。「月に1回だけなら」「散歩のついでで良ければ」など…。

ぜひ、お手伝い頂けないでしょうか？ご協力頂ける方は、下記までご連絡下さい。お待ちしております。

ご連絡・お問い合わせ

まちづくりコーディネーター 山内

TEL 070-2154-7362

1ドリンク＝純アルコール約10gに相当するお酒の量



(担当 久保田紗英)

適正飲酒の10か条

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ②食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：アルコール健康医学協会 HP より

※参考文献

厚生労働省 e-ヘルスネット および「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

診療報酬改訂のお知らせ

令和6年6月1日に厚生労働省による診療報酬改訂が行われるため、同じ治療内容でも、患者様のご負担金が変わる場合がございます。詳細は分かり次第、お知らせさせていただきます。 医事課

ケアセンター かがやきの扉

令和6年4月より介護保険の報酬改定が実施され、順次各介護サービスの報酬や加算が見直されます(訪問介護やデイサービスなどは4月、医療系サービスの訪問看護や通所リハビリなどは6月)。

介護事業は全体では1.59%改定率となり、川口市は物価上昇による地域区分も見直されていますので利用者様の負担はサービスごとに少し増える見込みとなっています(一部安くなるサービスあり)。介護サービスを受けている方は、詳細等に関して担当のケアマネジャーまで確認されるといいと思います。

ケアセンターかがやき 木伏 和彦