

# 〈2024年5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	☺ 山田	稲村	新津	☺ (第1)山田 ☺ (第2)久保田 (第3)今関 (第3、第4)内科医師
	2診	☺ 揚野	☺ 久保田	☺ 揚野	齋藤	松原
	3診		☺ 揚野	陣内	☺ 揚野	☺ 葛原 (第4)揚野 第5は交代制
	胃カメラ	尾形	村上			
午後		村上	久志本 陣内	☺ 山田 小田	☺ 葛原	
夜間	川上		高橋	住吉		
往診	午後	午後	午前 午後	午前 午後	午後	
栄養相談	○	○	○	○	○	
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・要予約)

5月18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 5月18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  
5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



## 川口市特定・ドック・がん検診が始まります!!

病気の予防・早期発見のため、年1回の健康診断を受けましょう

詳細については 048-251-8560 (健診直通) までお問い合わせください

国保加入の方	対象年齢	実施期間	検査項目	費用
特定健康診査	40歳以上	6/1～2/28	診察・計測・尿検査 採血・心電図	無料
国保ドック 後期ドック	30歳以上 75歳以上	4/1～2/28	診察・計測・尿検査 採血・心電図・胸部レントゲン 上部内視鏡・便潜血 眼底検査(後期ドックはなし)	● 30～64歳 9,900円 ● 65～74歳 6,600円 ● 75歳以上 6,600円
川口市在住の方	対象年齢	実施期間	検査項目	費用
胃がん検診 ※2年に1回	50歳以上	4/1～2/28	胃内視鏡検査	2,000円 ● 70歳以上無料
大腸がん検診	40歳以上	4/1～2/28	便潜血検査 (2日分の便を採取)	500円 ● 70歳以上無料
肺がん検診	40歳以上	6/1～2/28	胸部レントゲン検査	500円 ● 70歳以上無料
肝炎ウイルス検診	20歳以上の 受診券対象者のみ	6/1～2/28	血液検査	無料
前立腺がん検診	50.55.60. 65.70.75歳の方	6/1～2/28	血液検査	500円

※市から送られてきた葉書・封筒は捨てずに保管して下さい。

※予約制のため、まずご連絡ください。

※夏以降はご予約の希望が増えるので、早めのご予約をお勧めします。

※定期で診察を受けている方も年1回の健康診断を受けましょう。



## 通所リハビリのコーナー

### 通所リハビリってなにをするの？

こんにちは。理学療法士の柏崎です。

さいわい診療所通所リハビリテーションは、2022年1月に診療所移転と同時にオープンし、3年目の現在、在籍されている利用者様は150人を超えました。診療所の2階で営業しており、組合員の皆様にもだいふ知っていただけるようになりましたが、どんな場所なのかを、改めて説明させていただきます。

### さいわい診療所の一部です

職員はさいわい診療所の職員で、管理者は所長の山田医師です。約半数の方がさいわい診療所のかか

りつけの患者様ですが、他院かかりつけの方も利用できます。理学療法士、作業療法士、介護福祉士が在籍してリハビリを提供しています。

### 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

診療所の受診は（医療）保険証でできますが、通所リハビリテーションの利用には必ず介護保険の認定を受けていただく必要があります。認定を受けた方は、担当の地域包括支援センターに連絡をして申請をしていただくこととなりますが、ケアセンターかがやきで代行申請も行っていきます。

### 送り迎え付きです

通所リハビリテーションは基本的に送迎付きのサービスです。診療所から3kmの範囲を目安にご自宅に送迎車がお伺いします。ご自身で来られる方は、送迎を利用せず徒歩、自転車、電動車いす、自家用車などで来ていただくことも可能です。

### 約2時間のリハビリプログラムです

さいわい診療所通所リハビリテーションは、お風呂なし、お食事なしの2時間程度のリハビリプログラムです。リハビリマシン5～7種目程度、集団体操2種目を基本的なメニューとして、その方に合わせた無理のない負荷や時間の設定で行っていますので、運動と聞いて不安な方も安心してご利用いただけます。午前利用、午後利用が選べるので、その方の生活スタイルに合わせてリハビリを続けていただけます。

### 見学はお気軽にどうぞ

見学の申し込みは直接お電話いただくか、ケアマネジャーを通じてお申し込みください。見学の送迎もいたします。受診のついでにお立ち寄りいただくのも歓迎しております。一部マシンや体操の体験もできます。強引な売り込みはいたしませんので、他所との比較検討としてでも、まずはお気軽にお越しください。

電話番号（直通）

048-251-0350（担当：柏崎、北嶋）

## 家庭医の相談室

### 健康食品（サプリメントなど）の使い方に注意

小林製薬の紅麹が世間を騒がせています。去年はステロイドの成分が含まれていたお茶が話題になりました。健康食品の中には安全性が十分に実証されていないものが数多く存在します。使用する際に注意していただきたいことをまとめました。

- 「食品」でも安全とは限らず、たくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。
- 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。
- 「健康食品」は多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の



人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。病気が人が摂るとかえって病状を悪化させる場合があります。

- 治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。
- 「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。
- ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
- 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。

医師 久保田 紗英

参考：内閣府食品安全委員会の19のメッセージ



## ケアセンター かがやきの扉

### 床に足をつけて座る

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。今回は、第2章【床に足をつけて座る】についてお話をさせていただきます。



床に足をつける目的は、①足裏に圧力がかかる生活をする事で、脳が目覚めた状態になる。②しっかりと目覚めることで食事・排泄ができるようになる。③下半身の衰えは重度介護に繋がります。

座る際も正しい座り方があります。●足裏が床面についている。●骨盤が立って※坐骨結節で座っている。●背もたれから背中が離れ、前かがみになれる。と言ったことを意識して座ることがとても重要となります。正しい座り方をして、楽しい食事をしましょう！！

※坐骨結節…座った姿勢で 両側の殿部に、手を沿わせたときに、隆起した部分

## 思い出カフェ（偲ぶ会）を開催しました



「川口診療所」「さいわい診療所」「ケアセンターすこやか」「ケアセンターかがやき」のサービスを利用されていた方で、看取りをされたご家族様を対象に、その後のご様子や介護されていた時のお話などを聞く機会と医療や介護のつながりをそのままにすることなく「つながる安心」を作りたいと思い企画しました。10名のご家族様が参加され、介護していた当時の気持ちやお亡くなりになった時のこと、その後の生活の事などをたくさんお話することができました。診療に関わってくださった先生からのメッセージを聞きながら涙する方もいらっしゃいました。またアンサンブルアルテ♪様による音楽会も合わせ行っています。

参加して下さったご家族からは、「来てよかった」「またやってほしい」などの声を頂いています。「医療生協さいたま」を通じて、人と人のつながりを増やしていく取り組みをこれからも続けていきたいと思っております。

ケアセンターかがやき 理学療法士 寺内 歩