

# 〈2024年8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・金 14:00～16:30  
夜間 月・水・木 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   | ☺ 山田<br>☺ (第2)久保田        |
|      | 2診   | ☺ 揚野 | ☺ 久保田       | ☺ 揚野       | 齋藤   | 松原<br>(第2)今関<br>(第3)内科医師 |
|      | 3診   |      | ☺ 揚野        | 陣内         | ☺ 揚野 | ☺ 葛原<br>(第4)揚野<br>第5は交代制 |
|      | 胃カメラ | 尾形   | 村上          |            |      |                          |
| 午後   |      | 村上   | ☺ 久志本<br>陣内 | ☺ 山田<br>小田 | ☺ 葛原 |                          |
| 夜間   | 川上   |      | 高橋          | 住吉         |      |                          |
| 往診   | 午後   | 午後   | 午前<br>午後    | 午前<br>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。 ※7月第3土曜日は休診となります。

**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 | 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。<br>★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)

8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 8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

# さいわい だより

2024年  
8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  
@saiwai.70

## 暑さに負けない身体づくり

しっかり栄養をとって、夏バテを予防しましょう!



暑さで食事が減ったり偏った食事内容になることで、必要な栄養素が不足し、体調を崩したり夏バテの原因になります。水分をしっかり補給し、毎食主食・おかず・野菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

- 暑さで疲れやすくなると、たんぱく質が多く消費されます。毎食の食事でしっかり摂りましょう。
- 食事から摂った栄養素をエネルギーに変えるためビタミンB1・B2が必要です。ビタミンB1は豚肉・ウナギ・大豆・玄米に多く、ビタミンB2はレバー・味噌・海苔などに多く含まれます。



出典：横浜市ホームページ 保土ヶ谷区「バランスの良い食事とは??」(2020-2-20 参照)

- オクラ・キュウリ・トマトなどの夏野菜には水分やビタミンC、体内の余分な塩分を尿と一緒に出してくれるカリウムも豊富に含まれています。
- 酸味は味覚や食欲を刺激し、食欲増進にもつながります。梅干しやレモン、お酢なども取り入れてみましょう。

さいわい診療所では、4月より常勤の管理栄養士が着任し、毎日外来で栄養相談を行っています。さまざまな疾患に合わせた栄養療法のほか、食欲がない方への栄養補給法など、皆様のご要望や生活習慣に合わせたご提案をさせていただきます。ぜひご相談ください!

## 通所リハビリのコーナー

### 社会的交流とは

リハビリテーションの目標を設定する際、疾患の改善や、筋力の向上など身体機能面の目標と同等に、社会的交流の視点での検討を行います。特に通所リハビリテーションにおいては重要な考え方といえるでしょう。

社会的交流といっても他者との交流に決まった形はなく、近所の人でも友人でも、誰かと何かしらの関わりがあれば、社会的交流があるということになります。通所リハビリテーションに来ると、スタッフや他の利用者さんといった家族以外の他者と交流をもつこととなります。高齢者が他者と交流をすることによって、脳の活性化、コミュニケーション能力の維持、身体機能の向上、地域との関わり、身だしなみに気を遣う、などの具体的なメリットがあり

ます。その際の注意点としては、安全への配慮がなされている場所か、無理な参加になっていないか、本人の意志が尊重されているか、といった点に気を付けていただくと良いと思います。

高齢者にとって他者との交流は、健康面での大きな影響があると考えられています。通所リハビリテーション以外にも組合員さんのサークル活動などへの参加もとても良いでしょう。家族以外の人と積極的に交流を持つようにしましょう。

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)

## 健康豆知識

### スキン-テアってなに？

皮膚が脆弱な人に摩擦やずれなどの一時的な外力が加わることで皮膚が裂けて生じる創傷のことをスキン-テアと言います。高齢になるとちょっとしたことで皮膚がむけたり、裂けたりなど、傷つきやすくなります。スキン-テアはその受傷者の半分くらいが75歳以上です。

#### 原因

##### ●加齢による皮膚の変化

高齢になるとになると皮膚の水分量が減少し、薄く弾力を失い傷つきやすくなります。傷も治りにくくなります。

##### ●乾燥

皮膚が弾力を失い細かいひび割れが生じ、大きな裂傷に繋がることもあります。夏のエアコンや、冬の寒さや暖房などには注意が必要です。乾燥した皮膚はごく弱い力が加わっただけで、スキン-テアが起こる可能性が高いです。着替えの時に服で擦れただけ、立ち上がる時に腕を支えたなど、それだけでも起こります(その他疾患や治療による皮膚変化でも起こりやすくなる場合があります)。

スキン-テアが起きてしまったら、すみやかに傷を洗って、ずれた皮は取ってしまわず可能な限り元の位置に戻し、清潔なガーゼなどを当てて保護します。医師に相談することをおすすめします。

#### 予防ケア

##### ●皮膚の保護

靴下、レグカバー、アームカバーを装着してなるべく皮膚の露出を避けましょう。

##### ●皮膚のケア

清潔を心掛けましょう。皮膚はゴシゴシこすらずに泡で優しく洗いましょう。皮膚の保湿はとても大切です。冬だけでなく、夏場でも市販の保湿剤で皮膚を保湿しましょう。

\*皮膚の脆弱な方を介護する注意点として、身体を支持するときには、つかまず、下から支えるように保持します。その際に手を開くと、指の圧力が局所的にかかってしまうので、指を閉じて大きな面で支えます。

## 家庭医の相談室

### 熱中症に注意

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなど、さまざまな症状が起こる状態です。熱中症による死者の数は30℃から増加し、高齢者の熱中症の50%以上が自宅で発生しています。また、エンジンを切った車の中は50℃以上になるため大変危険です。

めまいや立ちくらみ、頭痛・吐き気など熱中症と思われる症状が見られたときは、早めに医療機関にご相談下さい。 医師 久保田 紗英

### 熱中症の予防には

#### 部屋をすずしく

室温を28℃、湿度を50～60%

になるようにエアコンを調整しましょう。扇風機などをいっしょに使うと効率よく部屋全体が涼しくなります。エアコンだけだと寒いと感じる方におすすめです。

#### 水分、塩分補給

水分は1日約1.5ℓ飲みましょう

のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。スポーツドリンクを含め、市販の飲み物は塩分が少し足りません。経口補水液がおすすめです。塩分補給も心がけましょう。

#### お出かけ時には

屋外では帽子や日傘を使いましょう

アイスリングを使ったり、首に冷えたタオルを巻くのもおすすめです。

## 「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています!

「けんこうと平和」をはじめとする機関紙は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。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でも構いません。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

さいわい診療所まちづくりコーディネーター 山内  
TEL 070-2154-7362

### 組合員活動推進員募集

川口市内で医療生協さいたまの組合員活動の企画・運営のサポートをして下さる方を募集中です。地域づくりにあなたの力を貸してください。

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  
までお願いします。

## ケアセンター かがやきの扉

8月より介護保険を利用されている方が対象となりますが負担割合証が更新されています。

川口市より前年度の所得に応じて負担割合は決まります。7月末に新しい負担割合証が送られてきますので保管しておいていただければと思います(はがきサイズの黄色い書類)。届きましたらケアマネジャーやサービス事業者へお知らせください。