

**〈2025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・金 14:00～16:30 代表電話 048-251-6002  
 夜間 月・水・木 18:00～20:00 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 (第1)☺山田 (第2)今関
	2診	☺ 揚野	☺ 久保田	☺ 揚野	齋藤	小川 (第3)内科医師 (第4)☺揚野
	3診		☺ 揚野	陣内	☺ 揚野	☺ 葛原 第5は交代制
	胃カメラ	尾形	川端			西川 (第2・4のみ)
午後		☺ 揚野	☺ 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。※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。
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)**  
 2月15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 2月15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** 2025年2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

# 検査のすすめ 頸動脈エコー

今回は検査の頸動脈エコーについて紹介させていただきます。  
 エコー検査としては健康診断などで実施されることの多い腹部エコー検査や赤ちゃんの成長を観察する妊婦健診などでの利用がよく知られています。頸動脈エコー検査は言葉の通り頸動脈(首の動脈)を観察する検査です。血管壁の厚みを計ることにより動脈硬化の進行具合を調べます。動脈硬化が進行するとプラークと言われる塊ができ、流れを阻害するほど血管の内側が狭くなることもあります。  
 動脈硬化は高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病と言われる病気がある人ほど進行しやすいと言われています。また喫煙者や肥満の人も高リスクとなります。動脈硬化が進行すると心筋梗塞や狭心症などのリスクが高まります。生活習慣病を治療されている方や喫煙者の方などは是非主治医に検査を相談してみてください。  
 また、医療生協さいたまでは、健康診断のオプション検査としても実施していますのでご利用してください。



診療放射線技師 酒井

## 川口市特定健康診査 締め切り間近!

健診はお済みですか?  
 令和6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	特定健康診査の内容
<b>対象者:</b> 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) <b>費用:</b> 無料(令和3年度より0円となりました) <b>実施期間:</b> 締め切り間近 2月28日まで ※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。	1.質問票 2.身体計測(身長・体重・腹囲・BMI) 3.血圧測定 4.診察 5.尿検査 6.血液検査 7.心電図検査 ※診察や検査結果などから、眼底検査が追加される場合があります。 ※令和2年度から追加項目の胸部レントゲン検査は川口市の肺がん・結核検診と統一になりました。医療生協さいたまの組合員の方には、腹部エコーや骨密度チェックなどのオプション検査(別途費用がかかります)もご用意しています。併せてご検討ください。
<b>お申込み</b> 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 <b>受診券</b> を忘れずにお持ちください。	
<b>お問い合わせ</b> 健診直通:048-251-8560(平日月～金9:00から16:45まで)	

## 通所リハビリのコーナー

### 冬のリハビリの注意点

冬は寒くて家に引きこもりがちになりやすい季節ですが、特に高齢の方はそれにより筋力の低下を招き転倒や骨折のリスクが高まります。そのため日々の運動やリハビリが大切になってきます。

今回は寒い時期の運動・リハビリの注意点をお伝えします。



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）

### 屋外での運動は時間帯に注意

血圧上昇や不整脈のリスクを軽減するため早朝は避けて行いましょう。

### 移動時の寒暖差に注意

暖かい場所から寒い場所へ移動すると血圧変動が起こり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるため、温度差がないようにしましょう。

### 脱水に注意

冬は空気が乾燥しているので身体の水分が奪われやすくなります。運動の際にはこまめな水分補給をしましょう。

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。寒い冬でも安全に運動やリハビリが行えます。（理学療法士 柏崎）

## 医療生協と地域をつなぐ「虹のテラス」

### 手芸教室

虹のテラスで毎月第 2・4 金曜日午前に「手芸教室」を行なっています。手芸の本を見ながら、それぞれが作品を作っています。虹のテラス前のテーブルに今まで作った作品を展示しています。ぜひ、ご覧になってください。手芸教室はどなたでも参加できます。皆さまのご参加をお待ちしております！



開催日：毎月 第 2・4 金曜日 10:00～

場所：診療所 1 階 虹のテラス ※マスクの着用をお願い致します。

費用：糸糸代実費

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

## 健康豆知識

### 効果的な手洗いについて

この冬はインフルエンザやコロナなどの感染症で、つらい思いをされた方も多いのではないのでしょうか。一年中さまざまな感染症が流行っていますが、すべての感染症の感染予防の基本は、手洗いです。感染症にかかった場合に人に移さないためにも手洗いは重要です。今回は効果的な手洗いの方法をご紹介します。（保健師 佐藤）

### しっかり洗うためのポイント

石けんをつける前にしっかり手を水でぬらしましょう

水で汚れを浮かせ、落ちやすくなります。

石けんをつけて 30 秒かけて手を全体を洗いましょう（イラスト参照）

30 秒の目安はハッピーバースデーの曲を 2 回繰り返して歌うくらいの時間です。もしくは、イラストの③～⑧を 2 回繰り返しておこなうとよいでしょう

洗った後は乾いた清潔なタオルやハンカチで

しっかりと拭きましょう

ぬれていると手荒れの原因になります。手荒れしているとウイルスや雑菌が付着しやすくなるので、しっかりと乾かしましょう。タオルやハンカチはできるだけ他の人と共有しないようにしましょう。

### 正しい手洗いの方法



### 特に大切な手洗いのタイミング

- ・ 外出先からの帰宅時
- ・ 調理の前後
- ・ 食事の前
- ・ トイレの後
- ・ 鼻水をふいたり、痰を出したあと

## ケアセンター かがやきの扉

ケアホームかがやきでは毎月工夫を凝らした行事を実施しています。昨年 12 月はクリスマス会を行いました。利用者様と一緒



にツリーを飾りつけし、職員や利用者様のお孫様による出し物もあり大変盛り上がりしました。写真は職員の出し物で恐竜の着ぐるみを着てダンスを踊った時の写真です。おやつにはシフォンケーキを食べ、ジュースで乾杯しクリスマスを祝いました。お近くまで来られた時には、ケアホームかがやきの扉を開けてみませんか？楽しい行事が行われているかもしれません。（介護福祉士 佐々木貴康）

### 2025 年度

## 広報委員を募集します

### 広報委員はなにをするの？

広報委員会に参加して「けんこうと平和」の企画や編集に関わります。組合員として、わかりやすく、役立つ内容になっているか意見を出していただきます。

広報委員会 \ Zoom 参加もできます！ /

日時 毎月第 4 火曜日 10:00～12:30 交通費支給

場所 本部 ふれあい会館（川口市・埼玉協同病院となり）

1/28（火）、2/25（火）に広報委員会の見学もできます

広報委員の任期 2025 年 4 月～2026 年 3 月（最長 5 年）

### 連絡先

- ① MC（まちづくりコーディネーター）
- ② 医療生協さいたま 本部 広報室  
電話：048-296-5612 FAX：048-294-1601  
メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

2/28（金）までに、①②どちらかへご連絡ください。お待ちしております！