

<2025年9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	久志本	☺ 担当医師	稲 村	新 津	久志本	(第1)☺揚 野 (第2)今関 / ☺久保田
	2 診	☺ 久保田	☺ 久保田	☺ 揚 野	☺ 久保田	☺ 河 野	(第3) 内科医師 (第4)☺担当医師 / 河野
	3 診	☺ 揚 野	居 城	☺ 小 田	☺ 揚 野	☺ 葛 原	第5は交代制
	胃カメラ	尾 形	揚 野			第1・3・5 小 川	
午後			☺ 揚 野	久志本	☺ 担当医師 久志本	☺ 葛 原 ☺ 久保田	
夜間		川 上		高 橋	住 吉		
往診		午 後	午 後	午 前	午 前	午 後	
				午 後	午 後		
栄養相談		栄養相談・保健指導は随時、受け付けています					
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いただけます。

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で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など、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		
さいわい発～協同病院行	9:35	12:10	15:25
協同病院発～さいわい行	8:40	11:50	15:00

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。
★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）

9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」の活動を行なっております。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 9月20日（土）13：00～15：00
※9月の配布場所は「青木会館」になります。ご注意下さい。
お申し込み・お問い合わせ 電話：080-6895-4533
メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com

2025年
9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・健診
川口市西青木 5-1-40
TEL 048-251-6002
FAX 048-251-6109
http://saiwai-cl.jp/
所長 揚野 佳太

さいわい HP
@saiwai.70

予防接種 受けてますか？

肺炎球菌と带状疱疹

暑い毎日が続いていますが、今回は2種類の予防接種ワクチンについてのお話です。

予防接種といえばインフルエンザやコロナワクチンが思い浮かぶますが、今回は新しく接種が始まっている肺炎球菌ワクチンと带状疱疹ワクチンについて説明していきます。

予防接種の公費接種には対象年齢があり、他のワクチンとの接種間隔が必要なこともあります。詳しくは診療所でご相談下さい。

肺炎球菌とは

高齢者の肺炎の原因として最多の細菌です。他、髄膜炎、菌血症など重症な感染症（侵襲性肺炎球菌感染症）を起こすことがあり、ワクチンはこれらの病気を予防する効果が認められています

带状疱疹とは

過去に水痘(水ぼうそう)にかかった時に潜伏したウイルスが、再活性化することにより、痛みを伴う水ぼうが出現する病気です。高齢で免疫の落ちたタイミングで発症しやすいと言われます。

おすすめ

肺炎球菌ワクチン

	新 プレベナー 20	従来品 ニューモボックス
効果	長期持続	5 年程度
公的補助	なし	あり
金額	10500 円 (組合員価格)	3000 円 (公費の自己負担)

* プレベナーとニューモボックスでは対応する型が異なり、肺炎球菌予防効果はプレベナー 20 の方が高いと言われています。ニューモボックスを接種した方は 1 年以上あけてプレベナー 20 が接種できます。

おすすめ

带状疱疹ワクチン

	新薬（不活化ワクチン） シングリックス	従来品（生ワクチン） 水痘
効果	少なくとも 10 年	5 年程度
接種回数	2 回	1 回
公的補助	あり 12000 円 / 回	あり 4000 円 / 回
自費 (組合員)	20500 円 / 回	8000 円 / 回

病院へ行く？

救急車を呼ぶ？

迷ったら…

7119



「救急車を呼んだ方がよいか?」「今すぐ病院に行った方がよいか?」など判断に迷った時に「# 7119」に電話をすることで、救急電話相談を受けることができます。

電話口で医師や看護師、相談員が内容を聞き、病気やケガの症状を把握して救急車を呼んだ方がよい、急いで病院を受診した方がよい、受診できる医療機関はどこかを案内しています。

どうしたらよいかわかったときはまずは、「# 7119」に電話をかけて下さい。

フードドライブ

食品提供のお礼とお願い

毎月、患者・利用者の皆さまから、お米を始めレトルト食品、お菓子、調味料などをご提供頂いております。いつもフードドライブへのご協力ありがとうございます。ご提供頂きました食品はお困りの方へお渡ししています。

さいわい診療所ではフードドライブへの食品のご提供・ご連絡をお待ちしております。ご家庭にある食品で余っているものがありましたら、ぜひご連絡下さい。ご協力をお願い致します。

食品提供先・連絡先

さいわい診療所

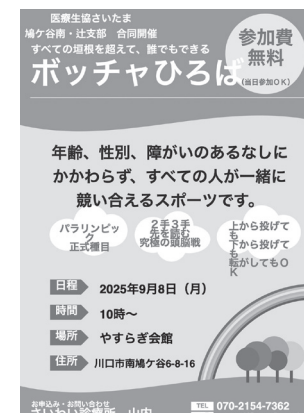
まちづくりコーディネーター 山内

070-2154-7362

鳩ヶ谷南・辻支部合同

健康ひろば

鳩ヶ谷南・辻支部の合同で毎月、やすらぎ会館2階集会室で「ポッチャひろば」を開催しています。毎回、20名近くの参加があり、チームを作って楽しく対戦をしています。どなたでも参加できますので、初めての方も経験者の方も一緒に楽しく対戦しましょう♪



開催日：毎月 第3月曜日 10:00～(9月は15日が祝日のため8日)

※月曜日が祝日の場合は会場が休みになるので、変更の日付をチラシでお知らせしています。

詳しくは下記問い合わせ先の担当者までご連絡ください。

場所：川口市社会福祉協議会 やすらぎ会館(川口市南鳩ヶ谷 6-8-16)

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

知ってほしい医療生協

第3回 支部活動

医療生協では組合員が地域に「支部」という単位の集まりを組織して、さまざまな活動を行っています。健康づくりの活動を行っている「健康ひろば」や地域の住民が気軽に集まり交流できる「安心ルーム」など、人と人とが繋がる場づくりを進めています。他にも健康や医療制度、社会問題などについての学習をしたり、料理教室、バス旅行など支部それぞれが楽しい企画を開催しています。

こうした支部の企画に興味のある方は、ぜひ、まちづくりコーディネーターまでお問合せ下さい。一緒に支部の活動に参加をしませんか? 皆さまのご参加をお待ちしております。

(まちづくりコーディネーター 山内)

オレンジカフェ

リニューアル

9月より「脳いきいき班会」をオレンジカフェ内で開催します。「脳いきいき班会」とは「みんなで協力して、みんなで元気になる」認知症予防プログラムで、毎月1回の集団活動(脳いきいき班会)と毎日の個人活動(脳いきいき5箇条)を7ヶ月間継続することで、認知症予防に取り組むプログラムです。

まずは一度、体験してみませんか? どなたでも参加できます。一緒に認知症予防に向けた楽しい活動をしましょう♪

脳いきいきカフェ(オレンジカフェ)

日時：毎月第2金曜日 13:30～15:00

場所：さいわい診療所 1階虹のテラス

連絡先：担当 山内(070-2154-7362)

わいわいまつり

開催のお知らせ

さいわい診療所は今年も「わいわいまつり」を開催します。小さなお子様から大人まで楽しめる企画を準備しております。詳細については今後のさいわいだよりでお知らせして参ります。皆さま、ぜひご参加下さい。

日時：11月30日(日) 10:00～14:00(予定)
会場：さいわい診療所・ケアセンターかがやき

シックデイってなに?

糖尿病の患者さんがかぜや胃腸炎などの病気にかかると、ふだんはしっかり血糖コントロールできていても、血糖値が乱れやすくなり、急性合併症が起こりやすくなります。そのため、そのような状態を「sick day(シックデイ)(病気の日)」と呼んで、生活上、特別な注意が必要な日と位置付けています。



注意1



血糖値が大きく乱れやすい

注意2



危険な急性合併症が起こりやすい

注意3



病気が重症化したり長引きやすい

夏場は特に脱水に注意を

気候の温暖化で近年の夏は異常な高温になります。シックデイでない状態で屋内にいたとしても脱水に注意が必要です。

シックデイの場合は特に注意して、喉が渇く前にこまめに水分を補給してください。

ルール1 早めに受診する

自己判断をせず、続く場合には受診をおすすめします。

ルール2 安静にし、水分・炭水化物を摂取

食欲がなくても脱水を防ぐために水分を十分補給し、炭水化物をなるべく口にするようにしてください。また嘔吐や下痢が続く場合には塩分などの電解質が失われやすいので、その補給も必要です。

ルール3 病状の把握に努める

病状を自分でチェックし、快方に向かっているのか、それとも悪化して受診を急ぐべきなのかの判断に役立てましょう。

ルール4 薬の加減の目安

自己判断での中止は危険です、迷ったら受診をお願いします。

低血糖の症状と対処法

低血糖を経験したことがない患者さんがシックデイに初めて低血糖になることもあります。初めての低血糖では、その症状が低血糖によるものだと気付くのに時間がかかります。低血糖症状がシックデイの病気自体の症状と似ていて区別がつきにくいこともあります。