

| 〈2026年9月医師体制〉 |      |                       | 診療時間<br>(予約制) | 午前／月～土 8:40～11:30<br>午後／火・水・木・金 14:00～16:30<br>夜間／月 17:30～19:00 水・木 18:00～20:00 | 川口市西青木 5-1-40<br>代表電話 048-251-6002<br>健診直通 048-251-8560 |                |                         |
|---------------|------|-----------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|
|               |      | 月                     | 火             | 水                                                                               | 木                                                       | 金              | 土                       |
| 午前            | 1 診  |                       | ☺ 担当医師        | 稲 村                                                                             | 新 津                                                     | ☺ 揚 野          | (第1)☺揚 野<br>(第2)今関/☺久保田 |
|               | 2 診  | ☺ 久保田                 | ☺ 久保田         | ☺ 揚 野                                                                           | ☺ 久保田                                                   | ☺ 高橋慶          | (第3) 内科医師<br>(第4)☺担当医師  |
|               | 3 診  | 久志本                   | ☺ 新 井         | ☺ 小 田                                                                           | ☺ 揚 野                                                   | ☺ 葛 原          | 第5は交代制                  |
|               | 胃カメラ | 揚 野                   | 揚 野           |                                                                                 |                                                         | 第1・3・5<br>小 川  |                         |
| 午後            |      |                       | ☺ 揚 野         | ☺ 久保田                                                                           | ☺ 松 原                                                   | ☺ 葛 原<br>☺ 久保田 |                         |
| 夜間            |      | 担当医師                  |               | 高橋央                                                                             | 住 吉                                                     |                |                         |
| 往診            |      | 午 後                   | 午 後           | 午 前<br>午 後                                                                      | 午 前<br>午 後                                              | 午 後            |                         |
| 栄養相談<br>保健指導  |      | 栄養相談・保健指導は随時、受け付けています |               |                                                                                 |                                                         |                |                         |

※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。  
 ※正面入り口の開場時間は8時25分となります。予めご了承ください。

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 能森・横田  
 ・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 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。  
 さいわい発～協同病院行 9:35 12:10 15:25 ★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。

**生活相談会** 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。  
 (無料・要予約) 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 宮崎 048-251-8502  
**『みんなの食堂 flat(ふらっと)』**  
**食堂 9月26日(土) 予約制**  
 ※食堂開催となります。事前予約制になるので詳細は下記連絡先までお問い合わせ下さい  
 電話：080-6895-4533 メール：minnano.syokudou.flat@gmail.com

内科・小児科・健診

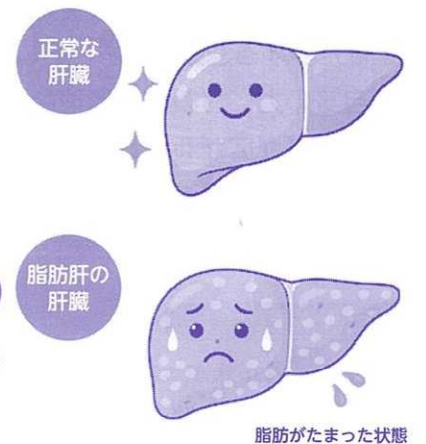
川口市西青木 5-1-40  
TEL 048-251-6002  
FAX 048-291-8065  
http://saiwai-cl.jp/  
所長 揚野 佳太

さいわい HP  
@saiwai.70

# 脂肪肝は どうしてダメなの?

「ただ脂肪がついているだけ」と思っていないですか?

脂肪肝とは、肝臓に必要以上の脂肪がたまった状態です。お酒を飲まない人でも、食べ過ぎや運動不足、肥満、糖尿病などが原因で起こります。



**脂肪肝は「沈黙の病気」**

脂肪肝になっても、ほとんどの人は痛みや自覚症状がありません。そのため、「何も症状がないから大丈夫」と思って放置されることが多い病気です。しかし、脂肪がたまり続けると肝臓に炎症が起こり、肝炎・肝硬変・肝がんへ進行することがあります。

**肝臓は体の大切な工場**

肝臓には、生命維持に欠かせないさまざまな働きがあります。

- 血液を蓄える
- 血液をきれいにする
- アルコールや薬を分解する
- エネルギーをつくる

**脂肪肝は生活習慣病とも深く関係**

脂肪肝のある人は、次の病気のリスクも高くなります

- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心筋梗塞
- 脳梗塞

早めの対策が、将来の病気予防につながります!

**今日からできる予防**

- 腹八分目を心がける
- 甘い飲み物やお菓子を控える
- 野菜を先に食べる
- 1日20～30分程度歩く
- 適正体重を維持する
- 定期的に健康診断を受ける

**健診で脂肪肝がわかる 腹部エコーをオプションでつけることができます**

脂肪肝は、血液検査だけでは正確な診断が難しいことがあります。腹部エコー検査なら、肝臓の脂肪のたまり具合を画像で確認でき、早期発見・早期対策につながります。自覚症状がない今こそ、オプションでの検査をおすすめします。

**腹部エコー検査のメリット**

- 肝臓の脂肪の状態を確認できる
- 痛みがなく、体への負担が少ない
- 短時間で検査が可能(約10分程度)

## 脂肪肝は改善できる病気です



体重を現在より3～5%減らすだけでも脂肪肝の改善が期待でき、7～10%の減量では炎症や肝機能の改善につながることがあります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、悪くなってもなかなか症状が出ません。だからこそ、健康診断で「脂肪肝」と言われたら放置せず、毎日の食事や運動を少し見直すことが大切です。未来の健康のために、今日から一歩ずつ始めましょう!

## マシン購入にみなさまの出資金が活かされています！

こんにちは！さいわい通所リハビリテーションです。今回は新しく導入されたマシンを紹介します。主に肩関節の可動域の向上を目的とした「プーリー（pulley）」というマシンです。肩周囲を重点的に動かすマシンがほしいというご要望にお応えしました。

マシン上部に吊るされた滑車を使いロープで腕を引き上げたり横に上げたりする運動をサポートします。

ご自身の力に合わせて無理なく肩や腕周辺を動かすことができます。可動域が広がることにより、日常生活動作を楽にして、さらに肩周辺の痛みの軽減にも繋がります。さまざまなマシンを障害に依りて上手に使うって効果的に楽しくリハビリをしていきましょう！



### 利用者さまの感想

Aさん 「肩が痛かったけど、これ（プーリー）をやってから肩が楽になりました！洋服を着る時大変だったけど少しずつ楽になってきました」

Bさん 「肩が伸びるから気持ちがいいですね」

Cさん 「自分で動かすのは大変だからこういうのがいいね」

## 全職員で BLS（ベーシック・ライフ・サポート） 学習会を実施しました

心停止からBLS開始までの所要時間によって、救命率に大きく影響があることを共有しました。実際に訓練人形を使用し、発見者と指示出し・AED準備・救急要請と役割分担を行い、心臓マッサージをする際の姿勢や力の入れ具合を学びながら体験しました。心停止患者を発見した際の適切なBLSの方法と、まわりの職員との円滑な連携が救命に繋がることを学習することができました。

### 国会行動報告

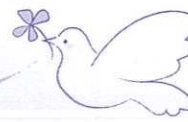
## 国会運営に危機感を感じて

7月1日に国会行動に参加させていただきました。国会の傍聴ができず残念でした。「60日ルール」で民主主義の基本である話し合いができず、大事な法案が衆議院の一部の議員の意見だけで可決されてしまう可能性がでてしまうのは独裁主義・独裁国家になりえる危険があると感じました。

衆議院の方に要望書を提出しにいきました。議員に直接は会えず、秘書の方へ要望書を渡しました。

医療生協の職員と一緒に衆議院会館の食堂で食べた「国会ランチ」大人のお子様ランチはとてもおいしかったです。国会議事堂は大正から昭和初期の雰囲気を感じる素敵な建物でした。（看護師 清水）

## ミサイルより ケアを



2026年8月15日の終戦記念日で、日本は戦後81年目を迎えました。

私たち医療従事者は、日々命を守ることを使命としています。戦争はその尊い命を一瞬で奪い、人々の健康や暮らし、未来までも破壊します。戦禍の無差別な爆撃によって病院や学校ですら破壊され、多くの死傷者が出ていることにも胸が痛み、やるせない思いです。

遠い国で起きている戦争であっても、燃料や食料品の値段が上がり、関連する事業が倒産したり、個人では食費や空調の使用を制限したり、いつも使用していた医薬品が不足するなど、私たちの暮らしや健康にも影響を与えています。

健康と生活の土台には平和が不可欠です。すべての人が安心して暮らし、笑顔で未来を迎えられる社会を願い、これからも戦争のない世界の実現を強く訴えます。

## 出資金の到達がわかる 掲示物を作成しました

組織まちづくり委員会では、皆様からお預かりしている出資金の年度内到達がわかる掲示物を作成し、外来に展示しています。出資金総額が上がるごとに、目標に向けココロロンが山を登っていくデザインです。今後も増資のご協力をぜひお願いいたします。



薬剤師パートまたは調剤助手、臨床検査技師パート、事務パートを募集しております。  
詳細は下記までご連絡ください。

事務長 浜平 048-251-8578

## 健康豆知識

「繰り返す膀胱炎」は注意が必要です。不十分な抗菌薬治療による再発や、トイレの我慢、水分不足、更年期のホルモン減少などの生活習慣・体質が原因になります。発熱や背部痛がある場合は腎盂腎炎の可能性もあるため、医療機関を早めに受診し、原因を調べるのが重要です。膀胱炎を繰り返さないための具体的な対策は以下の通りです。（臨床検査技師 大久保）

### 日常生活の改善とケア

|                |                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| 水分を<br>しっかり摂る  | 1日1.5～2リットルの水分を目標にし、こまめに排尿して細菌を体外へ洗い流します。                 |
| 尿意を<br>我慢しない   | 尿を長時間ためると膀胱内で細菌が繁殖しやすくなります。                               |
| 正しい排便後の<br>拭き方 | 必ず「前から後ろへ（尿道から肛門へ）」拭き、大腸菌が尿道に入らないようにします。                  |
| 過度な洗浄を<br>控える  | ウォシュレットの使いすぎや、強い洗浄剤で膣・尿道付近を洗いすぎると、必要な常在菌まで流れてしまい逆効果になります。 |
| 清掃は<br>こまめに    | ウォシュレットのノズルの清掃はこまめにおこないましょう。                              |

自己判断で抗菌薬の中断や市販薬での対処を続けると耐性菌ができるリスクがあります。まずは近隣の医療機関で医師に相談してください。

### 医療機関での専門的な治療

一般的な急性膀胱炎は抗菌薬で治りますが、繰り返す場合は以下のような選択肢があります。

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| 原因疾患の<br>検査 | 頻繁に再発を繰り返す場合、膀胱鏡や超音波検査で結石や腫瘍などの隠れた原因がないか確認する必要があります。          |
| 予防的治療       | 頻回な再発には少量の抗菌薬を長期間予防投与したり、体質改善のために漢方薬を用いたりすることがあります。           |
| ホルモン治療      | 50代以降の女性で繰り返す場合は、閉経後の女性ホルモン低下が原因のことが多く、ホルモン補充療法などが有効な場合があります。 |