

いずみ診療所 診療案内

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
		物療		○	7/9以外 ○	○	○	×
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	高橋 (呼吸器)	伴	休診	休診
		物療	○	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2019年7月

※ 診療を受ける際は、健康保険証と組合員証の提示をお願いします。

※ 全曜日午前17時前までは健康診断の受付のみです。この時間帯の物療はお休みのです。



増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

_____ 円



生協のいずみ診療所だ

2019.7.1 発行 NO.104
発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13
☎802-2416

脱水は命の危険があります!!!

今年も暑さが厳しく熱中症が心配される日が続いています。
毎年のことながら、熱中症対策で大切な水分補給、みなさん忘れていませんか？
熱中症の水分補給は、ただ水分だけではかえって悪化させてしまうこともありますので、塩分も一緒に補給することが大切です。

<手軽に作れる食塩水>

目安として、1ℓの水に対して、1~2gの食塩を入れます。
砂糖などを加えると水分や塩分の吸収が良くなり、疲労回復につながります。
手早く塩分と糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクもお勧めですが、糖尿病の方など特に飲み過ぎには注意しましょう。
カフェインの入った飲み物は、利尿作用が強くなるので避けましょう。



高齢者の脱水予防



「汗をかいていないから・・・」「トイレに何度も行くのが嫌・・・」という理由で積極的に水分補給を行っていないのが現状にあります。しかしじっとしていても汗や呼吸、排泄物などで2000mlの水分が体から失われています。水分が身体から不足することで脳梗塞や、心筋梗塞を起こしやすくなります。

1日2000mlを目安に水分補給が必要

- ①汁物(200ml) + お茶コップ1杯(200ml) × 3食 = 1200ml
- ②おやつには水分補給に加え、フルーツや旬の野菜(きゅうりやかぼちゃなど)でミネラルやビタミンも取り入れてみましょう。
- ③規則正しい食事、就寝前後、入浴前後など意識してこまめな水分摂取をしましょう。



☆水筒などを活用してテーブルの上に置いておくなどすぐに飲み物に手が届く環境を!!

※水分制限している方は、医師に相談してください。

シリーズ医療生協について

いずみ診療所事務長 川本 修三

いずみ診療所は医療生協の診療所です。今でも「医療生協ってなに？」「どうして出資金が必要なの？」「社会保障を守る運動や平和活動をするのは何故？」等々、いろいろな声がかけられます。そこで今月号から医療生協についてその生立ちや活動内容をシリーズでお知らせしていきますのでよろしくお願いいたします。

第1回の今回は医療生協かながわ生活協同組合（今後、医療生協かながわと略す）についてです。医科事業所はいずみ診療所以外に戸塚病院（戸塚区）、戸塚診療所（戸塚区）、中田診療所（泉区）、藤沢診療所（藤沢市）、深沢中央診療所（鎌倉市）、平塚診療所（平塚市）、おだわら診療所（小田原市）と1病院、7診療所があります。その他、訪問看護ステーション4か所、ヘルパーステーション2か所、居宅介護事業所を運営しています。今年4月1日現在、組合員総数40,309人、出資金は1,082,940,000円あります。現在の一人当たり平均出資金額は約27000円です。

医療生協の組合員になるには1口500円、2口から加入いただき、1人最低でも5,000円を超えるようにお願いしています。加入はいずみ診療所の窓口に参加用紙と出資金を添えてご加入ください。元々、医療生協は「私たちの病院がほしい」「健康で長生きしたい」という思いから生まれました。

そんな思いをもった人たちが組合員として知恵とお金を持ち寄り、小さな診療所から作ってきた歴史があります。

出資金は、医療生協を運営していく「元手」です。この出資金が病院や診療所などの施設や医療機器の充実、組合員の地域活動を支えます。出資金は寄付や会費ではありません。増資は随時受け付けています。減資や脱退のときは、生協の規定に基づき出資金をお返しします。

今回は全国の医療生協の規模や加入のメリットなどをお知らせします。



横浜市『早期受診キャンペーン』のお知らせ

横浜市国民健康保険の方で40歳から74歳までの方は9月末までの健診がお勧めです。

横浜市では9月30日までに特定健診を受診された方から抽選で1000名様にプレゼントがあたる「早期受診キャンペーン」が実施されます。

いずみ診療所でもこの時期の健診予約は少なめですので、この機会にご予約ください。



早期キャンペーン賛同企業	招待数
三溪園入園券	15組 30名
ズーラシア・金沢動物園共通招待券	50組 100名
スカイスパYOKOHAMA入浴招待券	5組 10名
横浜銀行アイスアリーナ招待券	5組 10名
横浜市電保存館招待券	25組 50名
横濱ジャズプロムナードクリアファイル（非売品）	20名
横浜にぎわい座「横浜にぎわい寄席」招待券	10組 20名
横浜人形の家展示招待券	15組 30名
横浜ビー・コルセアーズホームゲーム招待券	※未定
横浜美術館「2020年春期企画展」招待券	10組 20名
ロイヤルウイング特別乗船券	25組 50名
横浜マラソングッズ	20名
横浜市交通局クリアファイル（非売品）	100名

その他、クオカード500円分等があたります。

なお、商品の発送は1月以降の予定です。



毎年恒例 平和バザー

日時 7月13日土曜日 16時～18時

場所 いずみ診療所敷地内



いずみ診療所はオイシイ揚げ餃子を販売します！ぜひお立ち寄り下さい☆