



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 (30日休)	齊田				
			河野	近藤 (予約)	串田	河野	串田				
	27日 近藤(予約)										
	物療	○	×	○	○	×	○				
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

2020年10月

- * 診療を受ける際は、健康保険証の提示をお願いします。
- * 健康診断は毎週金曜午前、第1火曜と第3火曜午前に行います。
- * 火曜午前と金曜午前に河野医師の診療が始まっています。
- * 10月30日(金)の齊田所長は休診です。

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

口 円



生協いずみ診療所だより

2020.10.1 発行 NO.119

発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13

☎802-2416

家でストレッチ その3

家で出来る6種類のストレッチの紹介の最後です。今月号でお知らせする2種類を加えて6種類になります。

10月は医療生協の加入と増資をお願いする月間になります。ご来院の患者様には6種を1枚にまとめた用紙をお配りしています。ぜひ、増資にご協力をお願いいたします。

☑ 「背伸び」…ふくらはぎの運動です

※体のふらつきを防ぐために机や椅子を掴んでおこないましょう

1. ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろします。
- 足の指先までしっかり力を入れることがポイントです。



☑ 「スクワット」…お尻と太ももに効果があります

1. 足を肩幅に開き、つま先とひざを正面に向けて立ちます。
2. 背すじを伸ばしながら、しゃがんで立ち上がってください。ひざを直角になるまで曲げずに、無理なくおこないましょう。



- * 水分補給も忘れずに行ないましょう
- * 無理なく片側10回ずつを目指しましょう

家にこもって過ごしていると、ストレスが溜まってしまったり、つい食べ過ぎてしまったりと体への負担が増えてしまいます。同じ家にいるなら、少しでも体を動かすことでフレイル予防をしていきましょう。

* 10月以降にご来院の方には6種類をまとめた用紙もお配りさせていただきます



「肝機能を調べる血液検査について」

私は高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、腎機能低下等々の病気で平塚にある病院の腎臓内科にて治療を続けています。今回は闘病記その7、肝機能を調べる血液検査の話です。多くの健康診断でもこの血液検査は実施しますのでお手持ちの結果表を参考にご覧になってください。健診では脂質や血糖の検査に比べると肝機能検査の再検査になる方は少ないようです。私自身もこれまでの健診や血液検査では肝機能が再検査になったことはありませんが、通院時には必ず肝機能の検査を調べられます。肝機能を示す一般的な血液検査項目はALT(GPT)、AST(GOT)、 γ GTPの3種類です。



検査項目	基準値	どういうものか、何がわかるのか
ALT(GPT)	40 以下	主に肝細胞が破壊されることで血中に流れ込む肝臓酵素。異常の場合脂肪肝の疑いがある。
AST(GOT)	45 以下	ALT(GPT)も同時に高値の場合、肝細胞のダメージが強い可能性が高く、単独でAST(GOT)が高値の場合、心臓などの臓器疾患や筋肉細胞のダメージなどが疑われる。
γ GTP	73 以下	高値異常がみられる場合、アルコール性脂肪肝による胆汁の流出障害が起こっている可能性が高い。悪化するとアルコール性脂肪性肝炎への移行のリスクがあるが、アルコール摂取をコントロールすることで正常化することもある。

この3種類その他、40歳以上の医療生協の組合員の方には、肝臓、胆のう、すい臓を調べる検査としてALP、LD(LDH)、ALP、CH-e、アミラーゼを追加して行っています。特定健診をお受けの際は医療生協にご加入ください。

基準値は検査会社や病院による測定方法や測定機器などにより違いが見られる場合がありますし、見直しが行われることがありますので注意も必要です。

今回は糖尿病の検査(血糖とHbA1c)についてお話をします。また、次回、私の通院は10月14日です。今回は透析や移植の説明を医師や看護師から受けました。今度の通院ではいつもの検査と投薬に加え、これからの治療方針の具体的な相談に入ります。(事務長川本)

早期受診キャンペーンについて

医療生協かながわの組合員ご本人の方を対象にいずみ診療所独自の早期受診キャンペーンを行いました。これは6月から9月末までに健康診断を受けていただいた方の中から10名程度の方に抽選でプレゼントをお渡しします。通院中の方は次回、通院時にお渡しします。通院予定のない方には連絡をさせていただきますので、診療所に取りに来ていただくようお願いいたします。



秋は生協強化月間と健康チャレンジ

10月、11月は全国の医療生協で加入、増資をお願いする特別月間に取り組みます。これは1948年10月1日に消費生活協同組合法が施行されたことを記念しています。また、健康チャレンジにも合わせて取り組みます。ご来院の方に診療所たよりの8月号から今月号までの「家でストレッチ」の記事を用紙1枚にして増資のお願い封筒に入れてお渡ししています。健康チャレンジの計画にお役立てください。

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種は10月1日開始予定です。木曜の午後は整形外科があり、受付、処置室が込み合うことが予想されますので木曜午後以外にお越しください。また、遅くとも受付終了の30分前にはお越しください。ワクチンは例年通りの入荷を予定しておりますが、予定した本数がなくなり次第終了しますのでご了承ください。



問診表はあらかじめ希望の方にはお渡しします。診療時間内にお受け取りください。

インフルエンザ 予防接種料金表		
	市内に住民票のある65歳以上	2300円
	医療生協かながわの組合員	2500円
	市内65歳以上非課税世帯の方等	自己負担なし
	非組合員(基本的に今年度は接種不可)	(5300円)

発熱症状のある方の受診はできません

大変申し訳ありませんが、普段、診療所に通院されていない方で発熱症状のある方の診療を行っておりません。

普段、通院されている方でも発熱症状のある方は必ず事前連絡をお願いいたします。

1、事前連絡をお願いします

①横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター【045-550-5530】へ連絡

②診療所へ連絡(上記、センターにて近隣の医療機関にかかるように言われた方)

診療所へ連絡された場合でもお断りする場合がありますのでご了承ください。

・健診、糖尿病外来にて混雑中は来院をお断りいたします。

2、診療所への連絡後、来院の時間等を決めた方は自家用車にてお越しください

車の中でお待ちいただく場合があります。(タクシーも発熱のある方は断られるようです)