

(4) 無料送迎バスのご案内

戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)から、戸塚診療所・戸塚病院行きの無料送迎車が運行されています。お気軽にご利用ください。(月・水・金の隔日運行です) 2020年5月1日より変更になりました。

戸塚駅コース(月・水・金)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
戸塚病院 発	8:00	8:45	9:30	10:15	11:00	11:45	13:30	14:15	15:10
新宮之谷トンネル(シヤーマン前)	8:05	8:50	9:35	10:20	11:05	11:50	13:35	14:20	15:15
戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)	8:15	9:00	9:45	10:30	11:15	12:00	13:45	14:30	15:25
戸塚診療所	8:22	9:07	9:52	10:37	11:22	12:07	13:52	14:37	15:32
ぐみさわ東ハイソ(郵便ポスト前)	8:27	9:12	9:57	10:42	11:27	12:12	13:57	14:42	15:37
戸塚病院 着	8:32	9:17	10:02	10:47	11:32	12:17	14:02	14:47	15:42

9月のニコニコ食堂&カフェの予定
ごめんなさい。中止をさせていただきます。☹️

診療体制表 2020年9月

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00 受付終了	外山 (一般内科) (消化器)	外山 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科)	古屋 (一般内科)	外山 (一般内科) (消化器)	(胃カメラ) 外山 (第1週)
		近藤 (糖尿病予約) 第1・3週	外山 (胃カメラ)	塚原 (糖尿病予約)	川瀬 (神経内科) (もの忘れ外来) 第1・2・4週	鈴木ちぐれ (一般内科) 第1・3・5週
午後 13:30~ 16:30 受付終了	秀川 (一般内科)	外山 (一般内科) (消化器)	外山 (一般内科) (消化器)		14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器)	外山 (第2・4週) (一般内科) (消化器)
		山崎 (整形外科)	野末 (神経科予約)			塚原 (第2・4週) (糖尿病予約)
夜診 17:30~ 19:00 受付終了			外山 (一般内科) (消化器)			
			加瀬 (神経科予約) *18:50まで			

※発熱の症状がある方は、マスクの着用と合わせて事前にお電話でのご連絡をお願いします。
※休診期間中、急病の方は生協戸塚病院 (TEL: 045 (864) 1241) 又は#7119にご相談ください。

(1)

2020, 8/25 発行

戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第189号
戸塚区戸塚町3880番地2 TEL 045-864-3511
医療生協ホームページ <http://www.mc-kanagawa>



戸塚診療所医療講演会

『ポリファーマシー』について

8月20日(木)に戸塚診療所2階ホールにて、3月から延期になっておりました医療講演会を、開催しました。

感染対策を取りながらの為、人数に制限をさせていただきましたが、21名の方が暑い中、足を運んでくださいました。

講師は、さくらんぼ薬局・薬局長の田邊薬剤師でした。お薬の話をとても興味深く分かりやすく教えてくれました。



「ポリファーマシー」とはどういうことを言うのか、
どういった問題点があるのかを5つのポイントに分けて話をしてくれました。

薬を何種類も飲んでいるのが、必ずしも重大な副作用を引き起こすとは限らないこと、数種類、例えば3種類でも重大な副作用を引き起こすことがあることなどには驚きました。

また、年齢を重ねていくことで服用する薬の数が増えていくことは、体の変化に伴うことで決して不思議なことではないという話には、安心を覚えました。

「ふらつき」や「めまい」といった副作用から転倒・骨折などにつながることや、自分自身が積極的に治療に参加するとは、どういったことなのかなど、とても分かりやすかったです。

例えば血圧が高い人が、塩分を控える食事をとるといったことに参加することなどがポリファーマシーを考えることにつながるなど、分かりやすく理解することができました。

「薬と薬」や「薬とサプリメント」など、それぞれの作用が強くなってしまふことと同じく、弱くなることもあるということは驚きました。

たくさんの薬を服用することで、治療する疾病が増えてしまうことがあると同時に、薬を減らすことだけか正解とは限らない。など難しいこともあります。

「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持ち、可能であれば「1人の医師」「1人の薬剤師」にかかることができれば薬の適正化、薬を過剰に服用することを防ぐことができると思いました。

(2) 何よりも自己判断で薬を飲むことをやめてしまうことは、症状が反動的に悪化することにつながる恐れがあることなので、覚えてほしいこととして

「絶対に自己判断で中止をしないでほしい」と何度も話されていました。

実際にポリファーマシーにより、重大な副作用が出てしまった症例を話してもらうことで、分かりやすく理解することができました。

お薬のことで不安なことがあったら、薬局へ聞くことやその時にお薬手帳を持っていると、より正確なことを知ることができるのだと思いました。会場からは、処方された薬への不安や疑問、市販薬と処方薬の違いは何かなど活発な意見や質問がありました。

今後も感染対策と取りながら、アンケートの要望に沿えるようにしていきたいと思っています。



出資金増資にご協力をお願いします。

医療生協はみなさまの出資金で運営されています。

お預かりした出資金は、医療機器の更新などの設備投資に利用させていただいております。

戸塚診療所では、感染対策として診察室の一つに簡易陰圧装置を置きたいと考えています。

コロナに限らずインフルエンザや肺炎の患者さんが利用する可能性があります。待合室を分けることは構造的に難しいなかで、使用していない診察室で安心してお待ちいただけるように改善したいと思います。(簡易陰圧装置)



出資金は、1口500円から何口でも構いません。是非、ご協力をお願いします。まだ組合員になられていない方はこの機会にご加入をご検討していただければと思います。

お名前 _____

ご住所 _____

出資金 _____ 円

ご協力ありがとうございます。戸塚診療所職員一同

(3)

健康診断のお誘い



今年度の健康診断はお済みでしょうか？

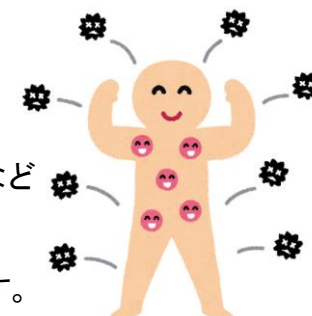
新型コロナウイルスの感染拡大でご心配や不安なお気持ちで過ごされている方もいらっしゃると思います。

今年はもうやらなくても・・・とお考えの方もいらっしゃると思います。

暑い日が続いているので、涼くなってからお考えの方もいらっしゃると思います。

こんな時だからこそ、健康づくりのお手伝いをさせてください。

一緒に**「感染症に負けない健康づくり」**をしましょう！



特定健康診断や横浜市健康診査をはじめ会社や学校の健康診断などお受けしております。

ご予約は**お電話(☎864-3511)**または**直接受付**までお願いします。

たくさんの方からのご連絡お待ちしております。



受けましょう！肺炎球菌ワクチン予防接種

インフルエンザワクチン接種と重ならないように、

今のうちに済ませましょう！

令和2年度成人用肺炎球菌ワクチン予防接種が始まりました。このワクチンは肺炎球菌による感染症（肺炎など）を予防するワクチンです。

肺炎球菌にはたくさんの型があるのですべてを予防できるわけではありませんが、接種しておくことでワクチンに入っている型が原因のものに予防効果が期待されます。

インフルエンザにかかると肺炎にかかりやすくなります。※その肺炎の原因微生物で最も多いのが肺炎球菌です。

インフルエンザにかかると免疫力や抵抗力が弱まり発症する肺炎は、重症化する恐れがあります。そのため、インフルエンザワクチンだけでなく、肺炎球菌ワクチンも接種することが大切になります。(成人用肺炎球菌ワクチン予防接種対象者は役所または第188号で確認してください)