

(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11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	9:35	10:20	11:05	11:45	13:30	14:20	15:10
戸塚駅西口 (三菱UFJ銀行前)	8:10	8:55	9:45	10:30	11:15	11:55	13:45	14:30	15:20
戸塚診療所	8:17	9:02	9:52	10:37	11:22	12:02	13:47	14:37	15:27
新宮之谷トンネル(シ ヤーマン前)	8:20	9:05	9:55	10:40	11:25	12:05	13:50	14:40	15:30
ぐみさわ東ハイツ (郵便ポスト前)	8:27	9:12	10:02	10:47	11:32	12:12	13:57	14:47	15:37
戸塚病院 着	8:32	9:17	10:07	10:52	11:37	12:17	14:02	14:52	15:42

ニコニコ食堂&カフェは当面の間中止とさせていただきます。

診療体制表 2021年3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)	外山 (胃カメラ) (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 (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) (一般内科) (消化器)
夜診 17:30~ 19:00 受付終了			外山 (一般内科) (消化器)			塚原 (第2・4週) (糖尿病予約)
			加瀬 (神経科予約) *18:50まで			

※薄葉先生休診のお知らせ 3月17日(水)は休診です。代診は永瀬先生です。よろしくお願ひします。
※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)

2021, 2/25 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195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>



『 腹部エコー検査を うけましょう!! 』

皆さんは、この1年の間に健康診断を受けられたでしょうか？
普段かかっている病院で、定期的に血液検査を受けているから大丈夫だと思いませんか？
かかりつけ医での血液検査は、治療をしている病気に対して行うものです。
それに対して健康診断は、体全体の状態を知るために行うものです。また画像検査による診断は、内蔵の状態がよくわかる容易な手段の1つになっています。
定期的に検査を受ける事で自分の健康を確認しましょう。
内臓の健康チェックには、腹部エコー検査がとても有効です。



～ 腹部エコー検査とは… ～

腹部内臓に超音波を発信し、その反射を利用して画像化し解析する検査です。
主に 肝臓 胆のう すい臓 ひ臓 腎臓 卵巣 子宮などの臓器に異常が無いかをみます。

～ 腹部エコーで見つけられる病気は ～

肝臓がん 肝硬変 脂肪肝 肝のう胞 胆のうがん 胆のうポリープ 胆石症 すい臓がん
すいのう胞 腎臓がん 腹部大動脈瘤 卵巣嚢腫 子宮筋腫 膀胱腫瘍 などです。

◎ 腹部エコー検査は、X線検査とは違い、被爆することはありません。
胎児にも使える程、安全で苦痛もなく手間もかからず気軽に受ける事ができます。

次ページへ続く⇒

(2) つづきです。

最近では、病院での感染リスクへの懸念から健康診断や他の検査を受ける人が、減少しているという報告があります。

コロナ禍の中でも **「自分の健康は自分で守る」** という意識を忘れてはいけません。



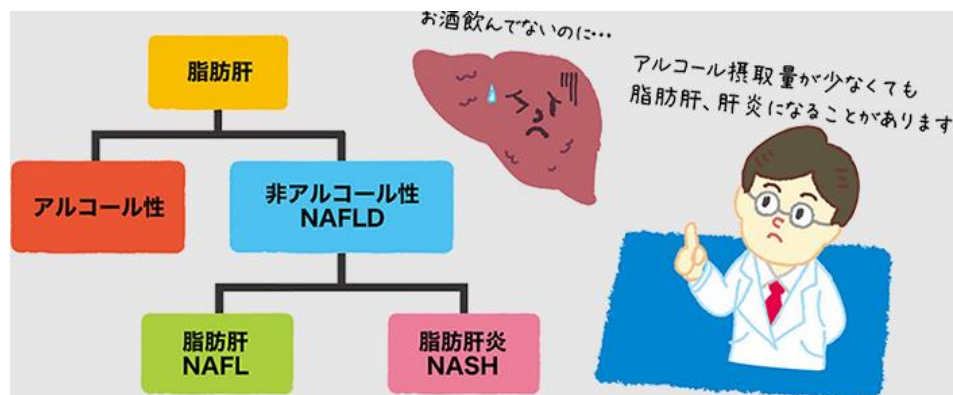
『脂肪肝が増えている』

コロナ禍で食生活が乱れ、運動不足になる人が増えていることから「脂肪肝」に罹るリスクが高まっています。自宅で過ごす時間が増えたため、無意識に果物やお菓子に手が伸びてしまったり、自宅で気にせず好きなだけ飲めるのでアルコール量も増えている人も多いようです。

脂肪肝には、

飲酒が原因のものと、肥満や生活習慣病による「**非アルコール性脂肪肝疾患**」= NAFLD (ナッフルディ) があります。

この NAFLD を放っておくと「**非アルコール性脂肪肝炎**」= NASH (ナッシュ) へと進行することがあり、肝硬変や肝臓がんを招き命にかかわる事になってしまいます。



日本人は、見た目は標準体型であるが、筋肉不足で内臓脂肪が多いタイプ **隠れ脂肪肝** が多いと言われ、自覚症状がほとんどないのです。

肝臓は **沈黙の臓器** と言われているくらい、症状が出たときは病気が進行している事もあります。

早期に発見し、予防するためにも ぜひ、エコー検査を受ける事をおすすめします。

ご予約は、受付または電話 (☎864-3511) でお受けしています。お待ちしております。

※ 戸塚診療所では換気 (換気システム、空間除菌消臭装置ウイルスキラーの設置) や消毒を行うなど、感染防止対策に務めています。

(3) 健康診断料金表

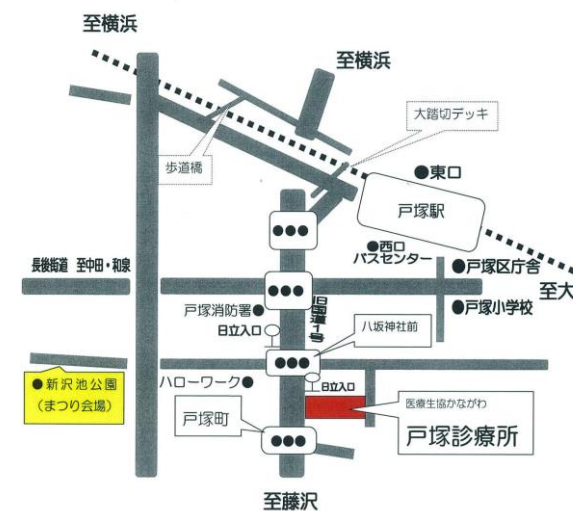
基本健診	横浜市75歳↑健診	無料
	市国保特定健診	無料
	事業所健診	8,500
	協会けんぽ	7,169

横浜市がん検診	70歳以上	40~69歳
肺がん	無料	680
胃がん (バリウム)	無料	3,140 (50歳以上)
胃がん (内視鏡)	無料	3,140 (50歳以上)
大腸がん	無料	
前立腺がん	無料	1,000 (50歳以上)
肝炎ウイルス検査	無料 (1回目のみ)	

オプション検査 (有料です)

心電図、眼底検査、腹部超音波検査、骨密度検査 などございます。

(地図)



○ アクセス方法

電車 JR 戸塚駅より徒歩 12 分

バス 神奈中バス「日立入口」下車徒歩 1 分

自動車 戸塚駅より 5 分

駐車場 診療所前 2 台、近隣に有料駐車場あり

WHO 世界禁煙デー ポスター&ぬりえ



厚生労働省では、毎年 5 月 31 日から 6 月 6 日 を「禁煙週間」として定めています。

この時期に禁煙をと始められる方も多いようです。

例年ですと、日本医師会や市区町村でもいろいろな取り組みが行われています。

もちろん戸塚診療所でも、禁煙啓蒙をすすめます。

今年は、昨年いただいたご意見を参考に参加しやすくなりました。

「禁煙ポスター」「ぬりえ」の参加をお願いします。

3 月 1 日から診療所受付または組織部にてお預かりします。たくさんの方の参加をお待ちしております。

※ 禁煙ポスターは、A4 サイズの画用紙に自由に作成してください。