

(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	13:40	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(シャーマン前)	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

診療体制表 2022年 4月

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00 受付終了	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	古屋 (一般内科)	里道 (一般内科) (消化器)	(胃カメラ) 外山 (第1週)
	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	
	外山 (一般内科) (消化器)		里道 (胃カメラ)	塚原 (糖尿病予約)	森 (整形外科) 第1・3・5週 初診は11時受付終了	里道 (第2・4週) (一般内科) (消化器)
午後 13:30~ 16:30 受付終了	大野 (一般内科) (リウマチ膠原病)	里道 (一般内科) (消化器)	里道 (一般内科) (消化器)		14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器)	
		山崎 (整形外科)	野末 (神経科予約)			
夜診 17:30~ 19:00 受付終了			里道 (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#7119又は生協戸塚病院(TEL:045(864)1241)にご相談ください。  
※所長交代に伴い、診療体制が大幅に変更になっております。ご確認ください。

(1)

2022, 3/25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208号  
戸塚区戸塚町3880番地2 TEL045-864-3511  
医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



## 所長交代のご挨拶



4月1日より、戸塚診療所所長が交代になります。  
新しい所長を皆さんにご紹介させていただきます。

患者様、組合員の皆様、4月1日から赴任します里道哲彦です。この度ご縁がありまして、外山久太郎所長の後任となります。

外山先生の築かれてきた診療所をより一層豊かにし、皆様の声を聞きながら、日々の健康増進のお役に立てられるように誠心誠意、勤めて行きたいと思っております。

私は1994年に北里大学を卒業し、内科研修後に消化器内科全般を平塚共済病院で外山久太郎先生にご指導頂き、気がつきましたら20年間勤務し、戸塚診療所に辿り着きました。

平塚共済病院は、湘南西部地区の2次救急医療(3次は大学病院)を担う基幹病院です。年間5000台ほどの救急車を受け入れる、落ち着きのない病院で、近隣の先生方からの紹介を受け、診断と治療を行なって来ました。

今後は必要に応じまして、戸塚近隣の病院の先生方にご紹介し、問題解決を迅速に行なっていきたく思います。

再び外山先生と仕事ができるようになるのは夢にも思っておりませんでしたので、とても嬉しい限りです。

真っ直ぐと前を見据えて、皆さまと共に歩いて行きたいと思っておりますので、何卒、よろしくお願い申し上げます。



## (2) カリウムにご注意！！

みなさん K (カリウム) って何だかご存知ですか？

カリウムは、塩と同じようなミネラル成分で体にとっては本来必要なものです。

検査をしたら血液中のカリウム値が高くてびっくりしたことはありませんか？

そこで・・・

### K (カリウム) が高いときの食事についてワンポイントアドバイス

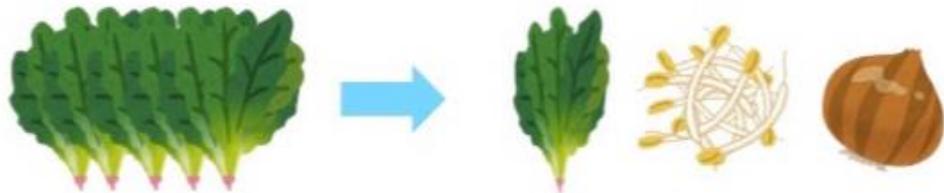
カリウムは細胞内に多く存在し、細胞外にあるナトリウムと共に体液の浸透圧の調節や、血圧の調節、神経や筋肉の興奮伝導などに関わる大切な働きをしています。

- カリウムが高くなるのは、どうして？ → 食事摂取によるカリウムの**90%は尿中に、10%は便中に排泄**されます。腎臓の機能が落ちていくとカリウムが尿中に排泄されづらく高カリウム血症になりやすい傾向にあります。
- どんなことに気を付ければいいのか？ → カリウムが多く含まれる食品をとりすぎないようにしたり、調理方法でカリウムの摂取量を減らすことができます。サプリメント、野菜ジュースや青汁、緑茶、コーヒー、豆類はカリウムが多いので気をつけましょう。

☆カリウムが多く含まれる食品には・・・



☆食材の置き換えでカリウムを減らすことができます。



## (3)

カリウムは水に溶ける性質があるので、茹でこぼしたり、水さらしをすることで、減らすことができます。



茹でこぼしてカリウムが約**30%減**

- 高カリウム血症の症状は、無症状のことが多いのですが、**不整脈が起き**心臓が止まることがあります。そのほかにも、**口唇のしびれ、手足の重だるさや冷え、動悸、脱力感、胸の息苦しさ**があります。軽症の時は、食事療法の実施と、更にカリウムを出やすくするアーガメイトゼリーなどの高カリウム血症治療薬が処方されます。
- 低カリウム血症は、通常の食事をしていれば起きることはほとんどありませんが、激しい下痢や嘔吐、降圧利尿剤の長期使用などの場合に、カリウムの排泄が増し欠乏することがあります。症状としては、**脱力感、筋力低下、食欲不振、骨格筋の麻痺**などがあります。

### 3.11 「あの日」からの10年。

2011年3月11日に発生した東日本大震災。東北地方太平洋側の沿岸各地を襲った大津波、そして福島第一原発事故。「あの日」からの10年を写真で振り返り、忘れてはいけないと再認識しました。



(戸塚診療所写真展)