

(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)	
	外 山 (一般内科) (消化器)				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	
		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)			
					塚 原 (第2・4 週) (糖尿病予約)		
午後 13:30～ 16:30 受付終了 夜 診 17:30～ 19:00 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)				
			里 道 (一般内科) (消化器)				
			加 瀬 (神経科予約) * 18:50まで				

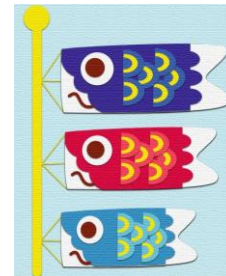
※発熱の症状がある方は、マスクの着用と合わせて事前にお電話でのご連絡をお願いします。
※休診期間中、急病の方は#7119又は生協戸塚病院(TEL:045(864)1241)にご相談ください。
※所長交代に伴い、診療体制が大幅に変更になっております。ご確認ください。

(1)

2022, 4/25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209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>



『5月、健康で注意すべきことは何か?』 を知っておこう!

5月は気候と環境の変化によって、体調不良になりやすい季節になります。

気温差が激しいために、自律神経の切り替えが上手くいかず乱れてしまいます。

起床・就寝時間を規則正しくして、腸内環境と自律神経は密接な関係があるので、発酵食品(チーズ・ヨーグルト・味噌、納豆、漬け物、キムチなど)を積極的に摂るようにしましょう。

適度な運動と入浴も効果的です。

そこで5月に気になるトラブルをあげてみます。

熱中症

ゴールデンウィークが終わるといよいよ本格的な夏が近くなってきます。梅雨が

終われば夏本番です。「まだ5月なのにすでに暑い!」と感じる方もいるのではないのでしょうか。実際5月で最高気温25度以上の夏日が増えています。

5月～6月は、すでに熱中症が増えてくる時期です。

特に熱中症にかかりやすい気象条件は、①前日に比べて、急に気温が上がる日

②風が弱く湿度が高い日の2点です。

前日に比べて急に気温が上がると、まだ体が暑さに慣れていないことが多く、熱中症にかかりやすいです。

また、風が弱く湿度が高いと、汗をかいても蒸発しにくくなり、体温調整が難しくなるので熱中症にかかりやすいです。

それほど気温が高くなくても、気温差や湿度が高いと、熱中症にかかる危険度が増します。

「まだ夏じゃないから」と油断せず、5月～6月のうちから熱中症に気をつけておきましょう。



(2) つづき

アレルギー

スギ花粉の飛散も終わる5月の連休明けでも症状が全く改善しない場合、花粉症よりも「通年性アレルギー」の可能性も疑った方が良いでしょう。

よくあるアレルギーの病気には・・・

・ 蕁麻疹

24時間で消えてしまうことが多いですが、蚊にさされたような盛り上がった赤い湿疹ができます。

・ アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、花粉症

鼻水・くしゃみ・鼻づまりなどの鼻の症状や目のかゆみやコロコロ感がある目の炎症があります。花粉症ではスギ花粉が代表的です。

・ 喘息・気管支喘息

気管支がダニやホコリなどで狭くなってしまうアレルギーの病気。咳がひどく息苦しくなります。喘息の中には、運動誘発喘息があり、名前の通りマラソンなどの運動をすることで喘息発作が出る病気です。

・ 食物アレルギー

原因となる食材を食べることで蕁麻疹や喘鳴、下痢などのアレルギー症状が出る病気。



肌トラブル

紫外線は夏！というイメージも多く情報の中で5月が太陽からの地上に届く、有害紫外線が増加する季節と知れ渡っていると思います。紫外線は雲を突き抜けるので、曇だから安心などということはありません。紫外線の予防対策もしっかりしましょう。



五月病

5月病は誰でもおこり得ることで、心身のバランスを崩してしまった状態いいです。コロナ禍では、「五月病」にはとくに注意が必要です。マスクの常時着用とソーシャルディスタンスの状態が続くため、他人だけでなく、自分自身も「自分の心身の変化」に気づきにくいのです。外での会話は最小限にし、お互いに距離をとることが求められているからです。人づての“偶然の笑い”を期待することができません。

沈みがちになる心の問題から、深刻な病気になる前に、専門医に診ていただくことをオススメします。



(3)

戸塚診療所では、水曜日の午後、夜間の時間帯に精神科の専門医がおります。完全予約制ではありますが受診をご希望の方は、まずはご連絡いただければ幸いです。

WHO 世界禁煙デーの取り組み

3月1日から受付を開始しました、ぬりえを待合室の掲示しています。今年も多くの方にご協力いただきありがとうございます。診療所の近くにお越しの際は、ご覧になっていただければと思います。職員も頑張って塗りました。また、ぬりえをやってみたいと思われた方は、診療所3階組織部へ声をかけてください。もう少しぬりえがあります。



新しい先生の紹介コーナー

とても可愛い先生と一緒に働いてくださることになりました。皆さんにご紹介させていただきます。

- ① お名前 **大野 恵理子 先生**
- ② 出身は？ 佐賀県です。
- ③ 趣味は何かありますか？ 映画鑑賞です。
- ④ 休日はどんなふうに過ごしていますか？
映画をみたりしてゆっくり過ごしています。
- ⑤ 専門の科は何ですか？ リウマチ科です。
- ⑥ 医師になろうとしたきっかけは？ 母の入院です。
月曜日午後を担当します。みなさんよろしくお願いします。

