

(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)

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 2023年 10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)	薄 葉 (一般内科) (小児科) (呼吸器科)	里 道 (胃カメラ)	塚 原 (糖尿病予約) 第5 週休診	川 瀬 (神経内科) (もの忘れ外来) 第1・2・4 週	鈴木 (一般内科) 第1・3・5 週
					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)
						高山 (第2・4 週) (糖尿病予約)
訪問診療				○		
午後 13:30～ 16:30 受付終了	水 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			
夜 診 17:30～ 19:00 受付終了						
訪問診療	○	○				

※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。

(1)

2023, 9 / 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226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 <https://www.mc-kanagawa>



令和5 年度秋開始ワクチン接種について

戸塚診療所で行う、令和5 年度秋開始コロナワクチンについてお知らせします。

予約開始日 : 9 月 25 日 (月)
予約方法 : 診療所受付、電話、横浜市予約システム

接種開始日 : 10 月 5 日から
木曜日と金曜日の午後をコロナワクチン接種日として行います。

ワクチン種類: ファイザーオミクロンワクチン (XBB1.5)

【 注意事項 】ワクチン接種券がお手元にならない場合は、予約を取ることができません。
接種券があることを今一度ご確認ください。

※ 診療所へのお問い合わせは、接種券 診察券 をお手元にご用意いただいてからお願い
します。

また、限られたスタッフ数で対応するため、電話が集中すると繋がりがづらくなることが
予想されます。時間を置いてお掛け直しいただくなどのご対応をよろしくお願い致しま
す。



(2) つづき

これまでの3年間、年末年始にコロナが流行しています。
罹患後の重症化リスクを下げる意味でも、ワクチン接種をお勧めしています。
秋からのワクチンは、いままでと株が変わります。ご心配な方もいらっしゃると思いますので、
現時点での副反応についてお知らせします。

◆XBB.1.5 対応ワクチンの効果

- 非臨床試験において、追加接種（4回目接種）として、XBB.1.5 対応ワクチンを投与したマウスでは、投与の1か月後にオミクロン株 XBB 系統（XBB.1.5、XBB.1.16、XBB.1.16.1、XBB.2.3）に対して中和抗体の誘導が認められました。
- この試験での中和抗体価のデータに加えて、これまでの2価ワクチンに関する知見を踏まえて、XBB.1.5 対応ワクチンにはオミクロン株 XBB 系統への有効性が期待できると考えられます。

◆XBB.1.5 対応ワクチンの安全性

- ファイザー社の XBB 対応ワクチンについて、各年齢において、下のような副反応が報告されています。また、頻度は不明ですが、重大な副反応としてショック、アナフィラキシー、心筋炎、心膜炎が知られています。

発現割合	症 状		
	6か月～4歳	5～11歳	12歳以上
50%以上	易刺激性（※1）	疼痛（※2）、疲労	疼痛（※2）、頭痛、疲労
5～50%	疼痛（※2）、発赤・紅斑、腫脹（※3）、傾眠（※4）、頭痛、食欲減退、下痢、嘔吐、筋肉痛、疲労、発熱、悪寒	発赤・紅斑、腫脹（※3）、頭痛、下痢、筋肉痛、関節痛、悪寒、発熱	腫脹（※3）、発赤・紅斑、下痢、筋肉痛、関節痛、リンパ節症、悪寒、発熱
1～5%	関節痛	嘔吐	嘔吐

（※1）易刺激性：機嫌が悪い （※2）疼痛：注射部位の痛み （※3）腫脹：注射部位の腫れ （※4）傾眠：眠くなる様子

※ コロナワクチンとインフルエンザワクチンは 2 週間 間隔をあけてください。
他のワクチンとは、3 週間間隔をあけてください。

健康診断結果返し説明会が、
支部で開催されました。



(3)

✿✿ 診療所からお届けする 一分間体操コーナー 首痛編 ✿✿

首の筋力を鍛えるエクササイズ！

首の痛みはありませんか？
頭部は、体重 50kg の人で約 5kg あります。首は、これを支えなければいけません。
ストレートネック、猫背の人は首や首の後ろの筋肉にかなりの負担がかかります。
携帯、パソコンを長時間見る人、高齢者の方は特に負担が大きくなります。
そこで、「首のストレッチ」はよくしている方を見かけますが・・・
今日は・・・ 『 首の筋肉を鍛えるエクササイズ 』 をご紹介します。



- ①おでこに片方のこぶしを当てて、これを軽く押し返すように首に力を入れて5秒間。
- ②同様に後頭部にこぶしを当てて5秒間。



- ③頭の左側面に手のひらを当てて右に首をかしげて5秒間。
- ④左も同様に5秒間。



- ⑤右の頬に手のひらを当てて右向きで5秒間。
- ⑥左も同様に5秒間。

これらを1セットとして、たとえば1日10セットくらい行えば十分でしょう。実際には首を動かさず、手を軽く押し返すように首に力を入れるのがポイントです。

痛みが取れない場合は、かかりつけ医に相談しましょう。 (野村)