



医療生協かながわ生活協同組合

# 中田診療所だより

2024年1月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所 2024年  
〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号  
電話 045-802-2840 FAX045-803-0716 1月号



## 謹賀新年

森 啓



明けましておめでとうございます。正月は皆さま如何お過ごしたでしょうか。新年を迎えそれぞれの思いをお持ちでしょう。私は3年前病院のベッドで正月を迎えた経験があります。大晦日は年越しそば、元旦はお餅ができました。丁度調子が良くなり元旦は静かな穏やかな気分でした。病院の1月1日は静かです。特に考えることなく頭の中が無で太陽の光を浴びて落ち着いた気分でした。2日は箱根駅伝をテレビから見て応援していました。前は駅伝には興味が無かったのですが最近箱根駅伝をみる事が正月のひとつの行事です。やはり3日になると仕事のことが頭をよぎり正月気分はなくなっていきました。去年は新型コロナウイルス感染数が少なくなり人の接触が自由となり、笑いが聞こえてきた1年でした。忘年会も多く開かれたでしょう。

診療所では加藤先生が退職なされ、私が受け継ぎましたが、病状を正確に把握できなくてご迷惑をお掛けしました。今年も診療所は一般診療、発熱外来、健康診断、ワクチン接種、在宅医療、デイサービスが柱です。在宅医療やデイサービスにもさらに力を入れていきたいと思います。

去年から健康ライフ講座を3ヶ月毎計3回開催しました。まだまだもう一つの講演ですが、皆さまの興味あるテーマを取り上げていきますので是非ご参加して下さい。母体である戸塚病院の理念は誰でも安心してかけられる地域に密着した医療です。少し変えて患者さまにやさしくすぐ要望に答えられる信頼できる診療所にしていきたいと思います。

令和6年は診療報酬改定の年度です。政府は医療従事者らの人件費に回る本体部分を0.88%引き上げ、薬価は市場価格を踏まえて1%引き下げ両方を合わせた改定率は0.1%程度のマイナス改定となるようです。また介護報酬は介護職の離職率を考慮して全体ではプラス2.04%になるようです。診療所の経営に直接関係することですので実際にどのように展開されるか問題です。世界はロシアとウクライナの戦争、イスラエルとハマスの闘争が続いています。テレビで見るときれいな水も飲めない子供が泣いている姿をみると居たたまれない気持ちになります。食べられる、暖かいふとんで寝られる、働けるなど普通のあたり前の事が幸せな事なのでしょう。

今年も我々を元気にしてくれるのは大谷選手のドジャーズでの活躍でしょうか。パリオリンピックもあります。スポーツ選手の損得なしに一生懸命鍛錬し向かう姿に感動します。他人寄りではいけません。

正月ですので朝日新聞に載った Re ライフネットから「すてきに年を重ねる指向型ポジティブ8」を挙げましょう。#1 いくつになっても何かを始める。#2 健康のきっかけを上手に見つける。#3 Well-being のためのケアを自分でできる。#4 カラダの健康とココロの健康をリンクさせる。#5 社会の役にたつ自分でいたい。#6 学び欲と好奇心を持ち続ける。#7 きっかけを待っている。強く求めている。#8 成功体験やうれしいことを話す。何か一つでも毎日の生活のアドバイスとなれば幸いです。どうぞ皆さま体を壊さずよい1年になることをお祈り申し上げます。

12月診療所だよりのお酒の量の訂正です。

適量目安は純アルコール量（純アルコールとは度数と比重から割り出したもの）男性1日20g~40g、女性10~20gです。純アルコール20gはビール中瓶1本（500cc・200kcal）、日本酒1合（180ml・200kcal）、ウイスキーダブル1杯（60cc・150kcal）、焼酎1/2合（90ml・125kcal）、ワイングラス2杯（200ml・200kcal）です。

高血圧治療ガイドライン 2014年から

### <ワクチン予防接種のご案内>

#### ○新型コロナウイルスワクチン

2月もご予約可能です。接種可能な日など詳細は診療所に問い合わせ下さい。

#### ○インフルエンザウイルスワクチン

横浜市補助金接種は12月で締め切りましたがまだ接種可能で予約は不要です。

#### ○肺炎球菌ワクチン・带状疱疹ウイルスワクチン

事前予約必要で診療所に受診の際予約して下さい。

### <栄養食事指導>

栄養士が第2火曜午後に行っています。気軽に申し込み下さい。

### <みんなの健康ライフ講座>

2月28日（水）PM 2:00 から 診療所待合室

テーマ 睡眠障害

### 中田診療所診療案内

	月	火	水	木	金	土
9:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
9:30			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	森 一般内科/血液
10:00	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	内科 森	河合 一般内科/呼吸器	休診
10:30				整形外科 山崎		
11:00	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	第1・3週 往診	第2・4週 往診		
11:30						