

(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 2024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 鈴木 (一般内科) 第1・3・5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)	高山 (糖尿病予約) 第1・3週	森 (整形外科) 第1・3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	安達 (一般内科)	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) 第2・4週	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			
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。
※診療体制が変更になっています。詳細は内ページに記載しております。併せてご確認ください。

(1)

2024, 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232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>



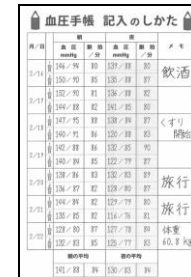
日頃、血圧が気になっている方へ

「健康診断で指摘された!」、日頃何となく「血圧が高いかも?」と、気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今年の2~3月は、特に寒暖差が激しく、体調が落ち着かない方がいらっしゃると思います。

自宅に血圧計は無いけど、「買うほどではないかな」「気のせいかな」「大丈夫かな」など、思いつく限りの安心理由を口実に、目を背けそのままになってしまう事はないですか?

そんな時、戸塚診療所待合室の血圧計を利用して測ってみてください。



他にも通りかかったついでに、「血圧を測り、お茶を飲んで水分補給」と、一息ついて帰るのもよいのではないのでしょうか。

万が一、測った血圧が高かったり、低かったりしたらどうしよう・・・

大丈夫です! 医療機関で測るので、すぐに相談できます。

自宅で血圧を測っている方も、血圧手帳などをお持ちください。

血圧手帳の代わりに、ノートやルーズリーフ・レポート用紙を使用しても問題ありません。気軽に医師に相談してくださいね。

(2)

診療所からお届けする 一分間体操コーナー こむら返り編

夜に足がつって痛くて眠れなかった」戸塚診療所の外来でよく聞く会話です。

運動による疲れや、体力低下、日常の運動不足、加齢による慢性の運動不足のため、常に足の腓腹筋が緊張した状態にあり、少し足を伸ばしたりふくらはぎを打ったりしただけで、起こるこの症状をこむら返りと言います。

筋肉には水分を保持する機能がありますが、加齢によって足の筋肉量が低下してしまうと、水分不足やミネラル不足と重なって症状が起きます。

医学的には「有痛性筋痙攣」と呼ばれ、筋肉の過度な収縮により、痛みを伴う痙攣が起きている状態です。

足が頻繁につる場合は、糖尿病や腎臓病、椎間板ヘルニアなどの疾患が原因の事もあります。医療機関へ相談しましょう。

【対応策】

- ①水分摂取 一日1リットル以上は摂取しましょう。
- ②適度な運動やストレッチをしましょう。
- ③マグネシウム、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどのミネラルが摂れる食事を、バランス良く摂りましょう。(大豆、小魚、海藻類、ゴマ、乳製品や豚肉や玄米など)
- ④入浴、電気毛布、湯たんぽ、ホットカイロなどで身体を温め血液の流れを良くしましょう。
- ⑤薬 内服、湿布など、診察をして医師に相談しましょう。

●ストレッチ【アキレス腱伸ばし】

壁やいすに手をついて行い、少しずつ前方へ体重をかけていく。



こむら返りの応急手当



(3) 診療体制

4月から、戸塚診療所診療体制が変更になります。改めてお知らせいたします。

- 月曜日午後：一般内科 水野 広輝先生 ➡ 安達 聡一郎先生
- 木曜日午前：糖尿病内科 塚原 暁 先生 ➡ 高山 栄美子先生（予約制）

- 火曜日午後整形外科 ➡ 第2・第4火曜日
- 金曜日午前整形外科 ➡ 第1・第3金曜日（予約制）
- 木曜日午前糖尿病内科 ➡ 第1・第3木曜日（予約制）

○金曜日午前神経内科閉科

それぞれ、診療担当医師や診療日などが変更になります。お間違いないようご注意ください。

令和6年度無料法律相談のお知らせ

令和6年度から横浜みなみ法律事務所の先生にご協力頂き、無料法律相談を始める事となりました。離婚/遺言相談/交通事故/労働問題/消費者被害/刑事事件/借金問題 等々一人で悩んでいませんか？

月1回 木曜日 14時から16時 1回30分 対象者：組合員（年1回まで、2回目以降は有料です）

日時：4月25日、5月23日、6月20日、7月18日、8月22日、9月19日、10月17日、11月21日、12月19日 1月16日、2月20日、3月27日

申込方法：お電話でお願いします。（詳細は事業所内ポスター又はホームページをご確認ください。）

戸塚病院（864-1241）・戸塚診療所（864-3511）・中田診療所（802-2840）・いずみ診療所（802-2416）

「令和6年能登半島地震」災害義援金にご協力ありがとうございました。

窓口募金額 27,301円

会員生協を通じて日本生協連に寄せられた募金は、義援金（被災した方に直接配分）と支援金（被災地への支援活動のための費用）として被害の大きかった自治体や、被災者支援活動を行う団体等へ送金させていただきます。