

(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 ヤメソソ前)	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9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)	鈴木 第1・3・5週 (一般内科)
	外山 (予約外来)	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 <small>初診は11時受付終了</small>	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。
 ※外山外来は、予約制に変更になりました。ご注意ください。
 ※里道所長は、8月26日~8月31日まで夏季休暇で休診です。代診になりますのでご確認ください。
 ※契約駐車場をご利用の患者様は、入庫証明書のご提示をお願いします。

(1)

2024, 8/25 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238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>



あなたの便は健康ですか？

大腸がん検診を受けましょう！！

最近、排便の状態が不安定だと思いませんか？

今まで太いバナナくらいの便が出ていたのに・・・

「細く短くなってきた」、「下痢や便秘の症状を繰り返す」、

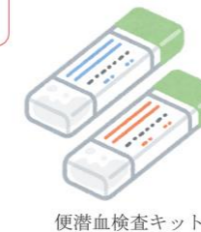
「硬くてコロコロの便が出る」、「排便した後も残った感じがする」、

「一日に何回も便意があるがすっきり出ない」など、そういった症状はありませんか？

また、排便時に少し出血したけど、以前から痔があるので今回も同じだろうと自己判断していませんか？

厚生労働省による癌の死亡率、男女の上位を占める大腸がんは、殆どが自覚症状が無いまま過ぎます。

毎日の排便の少しの変化を見逃さない為に、自分が排泄している便を確認する事も大切ですが、目に見えない出血の有無を発見する方法の一つに、便潜血検査法があります。



便潜血検査キット

便潜血検査法は、大腸がんや他の原因による消化管出血の有無を確認する目的で、自覚症状が無いうちから早期発見する事が出来ます。

大腸がん検診は、この便潜血検査法で『早期に大腸がんを発見し適切な治療を行う』事で、その死亡率を下げる検診です。

大腸がんは自覚症状が現れた時、すでに進行していることも多い為、毎年年1回便潜血検査を受けることが重要な意味を持ちます。

➡次ページへ

(2) つづき

横浜市では、毎年40歳以上の方を対象に年1回大腸がん検診を無料で受ける事が出来ます。

検便で簡易的に、大きな病気を早期発見できるので、毎年必ず受ける事をお勧めします。

胃がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診などと一緒に健康診断を予約される際、いつでも

職員にご相談ください。(戸上)

☆☆ 診療所からお届けする 一分間体操コーナー 疲れ目・眼精疲労編 ☆☆

今年の夏は非常に暑く、光も眩しい日が続き、目にもダメージが強かったと思います。

また、パソコンやスマートフォンなど長時間使用することが多くなり、「目の疲れ」、「眼精疲労」を感じている人が多いと思います。

そこで今回は、『疲れ目・眼精疲労の解消法』を紹介します。(野村)

疲れ目眼精疲労の解消法

1. まばたきを意識し、休息をとる。目を休めることが一番です！
2. 「遠く」を見ましょう。目の周りの筋肉をほぐす動きや、ストレッチをすることで、疲れ目の改善やリフレッシュに繋がります。
3. 蒸したタオルやホットアイマスクで眼をリフレッシュ！
4. 疲れ目をほぐす目の体操！
5. 目のツボマッサージ！
6. 目に良い食事を心がける（ブルーベリー、緑黄色野菜など）



(3) 薬局でのお支払いが変わります。

2024年10月から「長期収載品の選定療養」の仕組みがスタートします。

10月から医薬品の自己負担の新たな仕組みとして、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金をお支払いいただくようになります。

どうやった判断するの？

原則は、患者さんによる後発医薬品の希望で、調剤したかどうかで判断をします。

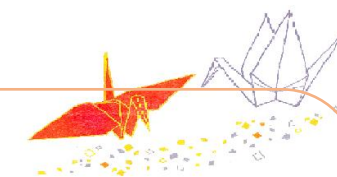
ただし、医師・薬剤師により医療上必要と判断されるケースや、後発医薬品の在庫不足で調剤せざるを得ないケース等、は対象外とされています。

調剤薬局では・・・

患者希望の確認が求められるため、処方箋応需時に処方箋の患者希望欄の確認や、患者さんへの直接希望確認により対象かどうかをその都度、判断しなければなりません。

ご自身が該当するかなど、詳しくは、『調剤薬局でお尋ねください。』

原水禁世界大会 in 広島



原水禁世界大会広島大会は、8月4日から行われました。医療生協かながわからも4名送り出すことが出来ました。

スローガン「核と人類は共存できない」に込められた意味を考え、ウクライナやパレスチナなどの危機的状況を踏まえ、単に核兵器に反対するだけではなく、核兵器使用につながるすべての戦争に反対する行動が必要だと感じました。

待合室での募金活動に温かいご支援、ご協力ありがとうございました。

令和6年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 9月19日(木)

申込方法：相談日の2日前まで、先着4名まで電話で受け付けます。

対象者：医療生協かながわ生活協同組合 組合員

注意事項：相談は1回30分（年1回まで、2回目以降は有です）

場所：横浜みなみ法律事務所

問合せ先：戸塚診療所 045-864-3511