

(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・戸塚病院までの無料送迎バス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2025年11月

	月	火	水	木	金	土	
午前 9：00～ 12：00 受付終了	里 道 (一般内科) (消化器内科)	里 道 (一般内科) (消化器内科)	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) (消化器内科)	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) (リウマチ科) 第1・3週 初診は11時受付終了	里 道 第2・4週 (一般内科) (消化器内科)	
						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	里 道 (一般内科) 第1週のみ ※第2・3・4・5週 は休診	里 道 (一般内科) (消化器内科)	里 道 (一般内科) (消化器内科)		14:00～ 矢 野 (一般内科) (循環器内科)		
			野 末 (神経科予約)				
夜 間 17：30～ 19：00 受付終了			里 道 (一般内科) (消化器内科)				
			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。
※契約駐車場をご利用の患者様は、入庫証明書の提示をお願いします。
※月曜日午後の診療は、第1週のみになります。ご注意ください。

(1)

2025.10/25 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 252 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>



“予防接種”
“感染予防”

はお早めに!!
をしっかりと!
(うがい・手洗い・換気)



唸るような暑さが落ち着き、秋めいた空気と変わってきました。
季節の変わり目に入り、過ごしやすくなる一方で、インフルエンザの流行が、例年よりも早い傾向にあります。
例年のピークは1~2月ですが、2025年は、夏以降も小規模な流行が続き、秋に入ってから再び増加しています。
流行開始の時期が9月と早く、「まだ大丈夫」と油断できない状況です。
厚生労働省の感染症発生動向調査によると、流行開始の目安とされる「1.00」を上回ったことから、全国的にインフルエンザの流行シーズンに入ったとみられます。
この流行スピードは、過去20年間で2番目の早さだそうです。
通常の予防接種タイミングでは、間に合わない可能性があります。
そのため、今年は特に「早めの予防接種」をおすすめしています。

早めの接種は・・・
感染した場合の重症化や合併症のリスクを軽減します。
年末年始の帰省や受験、年度末の繁忙期など、体調を崩したくない時期を安心して迎えられます。

特に今年は気温の寒暖差が大きく、免疫が落ちやすい時期。
体調を崩したり、感染が広がるリスクが高まっていると言われています。

感染が拡大する前に免疫をしっかり作っておくことが重要です。

ワクチン接種後、体内で抗体ができるまでには約2週間が必要です。
接種が遅れると、その間に感染リスクが高まる可能性があります。流行が本格化する前に、この2週間の余裕を確保しておきましょう。

(2) つづき

感染対策として 手洗い うがい 換気 を実践することが大切とされています。

■手洗い

帰宅後、トイレ後、食品を扱う前、くしゃみの後などは必ず手洗いを心がけましょう。

石鹸を使って 15 秒以上もみ洗いし、十分に水分を拭き取りましょう。



■うがい

外出から帰った際や食事の前後に行うと良いです。

アルコール消毒を併用することで、ウイルスをより確実に除去できます。



■換気

室内の湿度を 50～60%に保ち、定期的に換気を行うことで、ウイルスの増殖を抑制します。冷暖房使用時には、室温が大きく変化しないように注意しましょう。

これらの対策を日常的に実践することで、感染リスクを減らすことができます。

令和7年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 11月 27 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回目以降は有料です）

場 所：横浜みなみ法律事務所

問合せ先：戸塚診療所 045-864-3511

(3)



診療所からお届けする1分間体操 こむら返り編



やっと秋を感じるようになりましたが、朝方寒さを感じ、よく「足がつって痛かった」「寝てて足がつって目が覚めた」と訴えられるかたがいます。

足がつる要因には、

身体の冷え、運動不足、筋力の衰え、水分やエネルギー不足 などがあります。

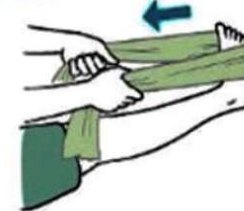
今回は、足がつった時の対処法と予防法をお伝えします。

「こむら返り」の対処法と予防法

こむら返りの対処法



■ 爪先を体側に引っ張り、アキレスけんを伸ばす



■ タオルで爪先を引っ張る



■ 壁などに足の裏を押しつけて伸ばす

こむら返りの予防法

ストレッチや
マッサージを習慣に

■ ふくらはぎの
マッサージ



筋肉をやさしく
もみほぐす

■ ふくらはぎの
ストレッチ



ふくらはぎは、第二の心臓と呼ばれていて、全身の血行を巡らせる大切な役割があります。ぜひやってみて下さい。

また、着圧ソックスの着用や、芍薬甘草湯の服用などもお勧めします。

芍薬甘草湯服用は、医師にご相談下さい。

(野村)