

#### (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 (シャーメゾン前)	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12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 初診は11時受付終了	森 (整形外科) (リウマチ科) 第1・3週	里道 第2・4週 (一般内科) (消化器内科)
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)	野末 (神経科予約)	14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器内科)	
夜間 17:30~ 19:00 受付終了			里道 (一般内科) (消化器内科)			
訪問診療	○	○		加瀬 (神経科予約) *18:50まで		

\*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、入庫証明のご提示をお願いします。

\*月曜日午後の診療は、第1週のみに変わります。ご注意ください。

(1)

2025.11/25 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  
戸塚区戸塚町3880番地2

第253号  
TEL 045-864-3511

医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa.jp>



## お肌の乾燥 気にしてますか?



乾燥する季節には、湿度が低下し、感染症のリスクが高まります。

この時期は、ウィルスが生存しやすくなるため、感染が広がりやすくなります。また体の防御機能が低下すると言われています。

乾燥した空気は、鼻や喉の粘膜を乾燥させ、免疫機能を低下させます。そのためウイルスや細菌が侵入しやすくなり、感染症のリスクが増加します。

肌の乾燥は、皮膚のバリア機能を弱め、外部からの病原体が体内に侵入しやすくなります。このことから『とびひ』や『蜂窩織炎』などの細菌感染を引き起こすリスクが増加します。

**保湿：**保湿剤を使用して肌の水分を保持することが大切です。入浴後や洗顔後に保湿を行いましょう。乾燥した環境でもしっかりと水分を補充し、乾燥対策をしっかりと行なうことが大切です。

**加湿：**部屋の湿度を適切に保つことで乾燥を防ぎ、感染症のリスクを低下できます。加湿器を使うのも効果的です。(適切な湿度は40~60%程度)

**感染予防：**手洗いうがいを徹底することで、感染症のリスクを減少させることができます。

乾燥した季節に特に重要で、肌を柔軟に保つことが健康を守るポイントです。皮膚のバリア機能を維持し、感染症やアレルギーのリスクを減少させましょう。

【早めのワクチン接種】と【保湿や加湿】をし体の抵抗力を高め、感染症を予防しましょう。

## (2) 年末年始のお知らせ

2025年12月27日（土）午後から2026年1月4日（日）まで休診となります。

体調が優れない方は、診療可能な医療機関（#7119）でご確認の上ご受診ください。1月5日（月）より通常通り診療いたします。

ご不便をお掛け致しますがよろしくお願ひいたします。

日付	午前	午後
12月27日（土）	通常診療	休診
12月28日（日）	休診	休診
12月29日（月）	休診	休診
12月30日（火）	休診	休診
12月31日（水）	休診	休診
1月1日（木）	休診	休診
1月2日（金）	休診	休診
1月3日（土）	休診	休診
1月4日（日）	休診	休診
1月5日（月）	通常診療	通常診療

## 令和7年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 12月 25 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 血流改善編



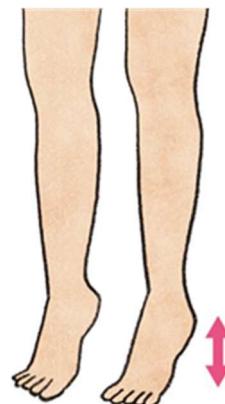
日に日に寒さが増してきますね。

座りっぱなしで動かないと、血流が悪くなり代謝も低下して、むくみや冷えの原因となります。

そこで今回は簡単にできる血流改善ストレッチを紹介します。

手軽にできるので、隙間時間に取り入れてみてください！ （笹川）

#### 【かかと上げ下げストレッチ】



① 軽く足を開き、楽な姿勢で立ちます。

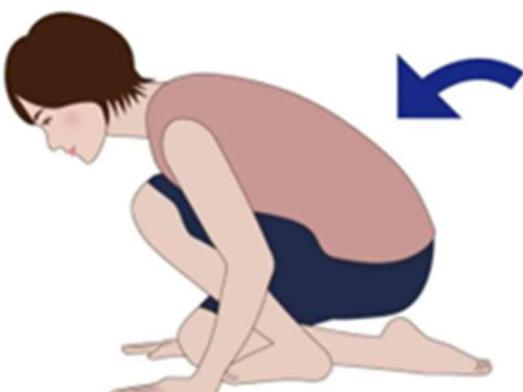
② 両足で爪先立ちをし、下ろします。

これを10回程度繰り返します。

座ったまま膝から下を動かすだけでもOKです。

踵を床に付けたまま、つま先を上げ下げします。

#### 【ヒラメ筋ストレッチ】



① 片膝を立てて座ります。

② 立てた方の足に体重をかけながら前傾姿勢になり、足首を曲げていきましょう。

③ふくらはぎの伸びを感じたところで、15秒キープします。

④反対側も繰り返しましょう。