

(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	森  (整形外科) (リウマチ科) 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 <small>※第2・3・4・5週 は休診</small>	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

第 253 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>



## お肌の乾燥 気にしていますか？



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、ウイ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行うことが大切です。

**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い致します。

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

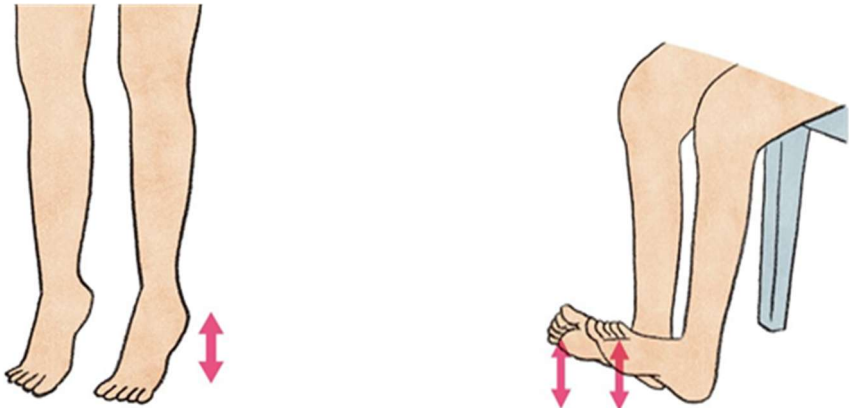
令和7年度 無料法律相談のお知らせ

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。