

(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 2026年 4月

受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:50	午前 9:00 ~ 12:00	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)		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)
	訪問診療				○		
午後 12:00 ~ 16:20	午後 13:30 ~ 16:30	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)	野末 (神経科予約)	14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器内科)	
夜間 17:00 ~ 18:50	夜間 17:30 ~ 19:00			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。
- ※ 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週のみになります。ご注意ください。
- ※ 薄葉先生外来は水曜午前のみとなります。ご注意ください。

(1)

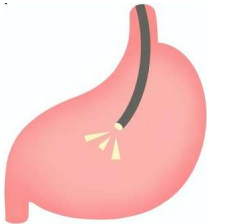
2026.3/25 発行

# 戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第257号  
戸塚区戸塚町3880番地2 TEL045-864-3511  
医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>



## 胃カメラ検査受けてみませんか？

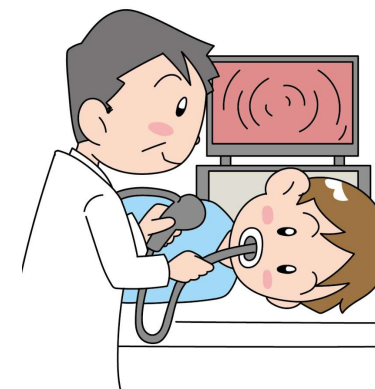


当診療所では毎週水曜日の午前中に胃カメラ検査を行っております。昨年1年間の振り返りをしましたのでご報告いたします。

2025年1月8日~12月24日の1年間で計416人の胃カメラを施行

	人数	平均年齢	割合
食道がん	2人	79.5才	0.48%
早期胃がん	4人	76.3才	0.96%

日本消化器がん検診学会によると、一次内視鏡検診での胃がん発見率は0.19%と報告があります。当院は約全国平均より約5倍の発見率です。  
(0.96/0.19=5.1) 当院での受診者の年齢の高さが原因と考えます。



上記6人の方々は、現在、皆様が追加の抗がん剤の必要もなく、通常外来に復帰されております。早期発見・早期治療の賜物と思われます。

特に、70歳以上の方は(より若い方でも)、定期的に胃カメラを受けることが早期発見・早期治療につながると考えます。検査時間はおよそ3-5分ほどです

また当院は麻酔を行っておりません。年配の方が多く、メリットよりデメリット(効き過ぎによる、呼吸抑制や血圧低下や転倒事故など)が大きいと考えるか

らです。より安全な胃カメラ検査を行い、無事に帰宅して頂くために必要な事と考えております。咽頭反射の強めの方は経鼻で行うことで、経口胃カメラよりも反射を抑えることが可能です。胃カメラ施行につき、どうぞお考えのほど、よろしくお願い致します。

(2) 肺炎球菌ワクチンが変更になります。

◆令和8年4月1日からの接種では・・・ 20価ワクチンプレベナー（PCV）

20種類の肺炎球菌に対応し、感染を予防する結合型ワクチン  
 ※結合型ワクチンは免疫の記憶が付きやすく、より高い有効性が期待できるワクチン

◆肺炎球菌ワクチンのいろいろ

【種類】「莢膜（きょうまく）多糖体ワクチン（PPSV）」と「結合型ワクチン（PCV）」

【予防効果】 **PPSVは、免疫が5年程度。繰り返して接種する必要。**

※PPSVニューモバックス: 23種類の肺炎球菌血清型をカバーする多糖体ワクチンですが、免疫記憶が形成されにくく、数年で抗体が減少します。なお以前は接種回数が制限されていましたが、安全性が確認されたため、現在は回数制限がありません。

**PCVは、1度打つと長期（生涯）免疫が続く。**

※PCVプレベナー20: 20種類の血清型をカバーする結合型ワクチンで、長期的な免疫効果が期待できます。PCV15でニューモバックスとの接種間隔を1年以上空けると相乗効果が良く、これに準じてプレベナー20もニューモバックスから1年後の接種が推奨されています。

※キャップバックス: 21種類の血清型をカバーし、特に成人における重症化しやすい型を含んでいます。これにより、従来のワクチンでは防ぎきれなかった型の感染予防にも対応可能です。

結合型ワクチンは、免疫が付きやすく、長期の予防効果が期待できます。有効性の比較データは今まさに蓄積されている段階ですが、

現時点では： プレベナー20：実績が多く、安心して使える  
 キャップバックス：カバー範囲が最も広い“最新型”

どちらも「重症化予防」が目的であり、大きな優劣が決定的に示されているわけではありません。

<日本で「キャップバックスが有利」とも言われる理由>

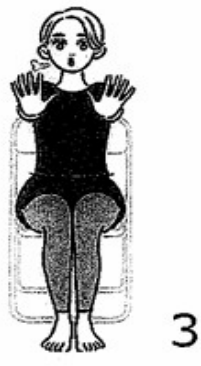
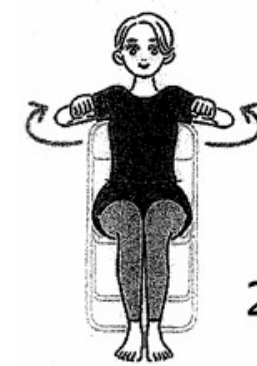
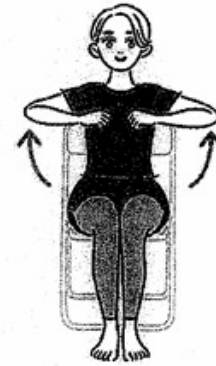
日本で流行している肺炎球菌の血清型は年によって変わりますが、近年はプレベナー20ではカバーしきれない血清型 35B や 15A の報告が増えてきています。

キャップバックス は上記血清型をカバーできるため、「日本の流行状況を考えると、キャップバックスの方が“やや守備範囲が広い”」という評価もあります。



(3) わずか1分で血流アップ！カラダの不調を改善する簡単”全身しっかり体操“ 健康&美容は“血の巡りに”！ 1分間血流アップ体操

血行不良を招く原因は日々蓄積していくので、こまめに血流の滞りを解消させておくことが大事です。 (関戸)



- 1,椅子に座り、両肘を外に開きながら胸の前に両手を持ってきて握る。その状態で鼻から息を大きく吸い込む。
  - 2,肘を後ろに引く。肩甲骨を寄せ合うようにして、グイッと後ろに引っ張って。肘の位置を下げないように注意。
  - 3,口から息を吐きながら両手のひらをバンと前に突き出し、目一杯指を伸ばす。5秒キープ。一気に力を緩めて手を下す。
- ※一連の動きを3回繰り返す。

戸塚診療所・日曜健診のお知らせ

日時：2026年4月12日(日) 9:00-11:00

平日受けることが難しい方等是非ご利用ください。当日は、乳腺エコー検査やがん検診だけでも受ける事ができます。

お申し込みお待ちしております。

申込は **受付け** または 電話 864-3511 までお願いします。

2026年度  
 7月12日・11月15日・3月14日を予定しております。こちらもご利用ください。

※検査は女性技師です。腹部エコーや乳腺エコーだけでもご利用ください。ご連絡お待ちしております。



プレベナー20 (PCV20)	キャップバックス (PCV21)
国内データで、肺炎を起こす血清型の56%をカバー	国内データで、肺炎を起こす血清型の75%をカバー
2024年8月から日本でも使用開始	2025年10月から日本で使用可能にプレベナー20ではカバーできない血清型を追加
海外のデータが豊富で、実績が多い	最新でカバー範囲が最も広いが、価格はやや高め
キャップバックスより、やや価格が低い	