

(4) 無料送迎バスのご案内 (2026年7月から変更)
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、月曜日から土曜日まで毎日運行されています。お気軽にご利用ください。

月 ～ 土		土なし			
戸塚駅循環コース		①	②	③	④
戸塚病院	発	8:00	9:30	11:30	11:05
戸塚駅西口 (三菱UFJ 銀行前)	↓	8:10	9:40	11:40	11:15
戸塚診療所	↓	8:17	9:47	11:47	11:22
新宮之谷トンネル (シャーマン前)	↓	8:20	9:50	11:50	11:25
ぐみさわ東ハイツ (郵便ポスト前)	↓	8:27	9:57	11:57	11:32
戸塚病院	着	8:32	10:02	12:02	11:37

診療体制表 2026年 7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)	風 間 (一般内科)	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 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 12:00 ～ 16:20	午後 13:30 ～ 16:30		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 17:00 ～ 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ご連絡をお願いします。
※ 発熱期間中、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。

(1)

2026.6/25 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 260 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>



日曜健診

7月12日

- ◎75才以上健診 ◎特定健診
- ◎協会けんぽ健診 ◎建設国保健診
- ◎会社の健診 など
- 乳腺エコー検査(女性検査技師)

📞ご予約は お電話(864-3511)又は受付けまで

ご予約 お待ちしてます



上記日程のほかにも
日曜日に健診できます！
*11月15日(日)
*3月14日(日)

レディース検診(医師スタッフ全員女性)
10月22日(木)14:00-
*乳腺エコー検査 *子宮頸がん検査

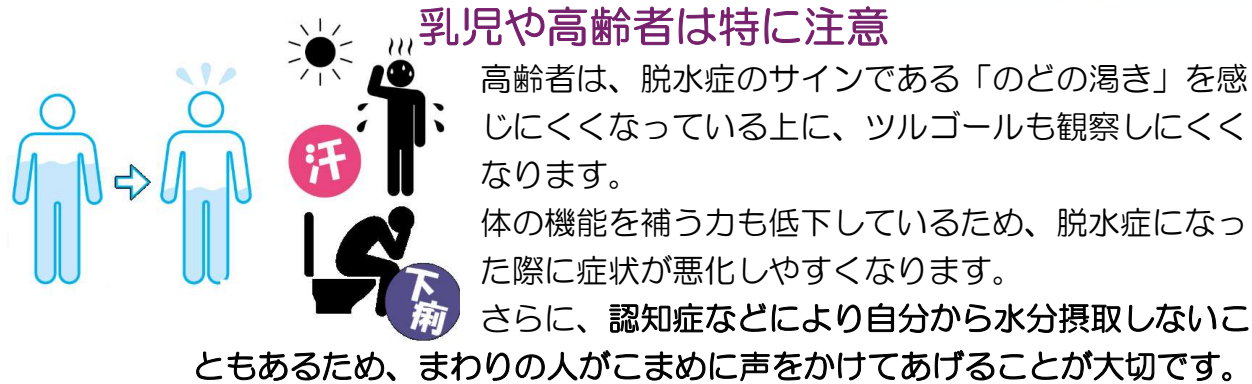
※横浜市がん検診の制度は利用できません。

(2) 水分、足りてますか～！

暑い季節になりました。この時期に気を付けなければならないのが**脱水**です。

脱水症のサイン ～体の色々なところに現れます～
のどの渇きやわきの下の乾燥があります。

また、皮膚をつまんで肌の張り具合を診る「ツルゴール」というサインがあります。軽度～中等度の脱水症では、こうした変化に気づき早めの対応が重要です。



正しい水分補給の方法 ～日常的に適切な水分補給を行うことが重要～

- 通常の活動量であれば、1日あたり約1.5～2リットルの水分摂取が推奨
- 高齢者や乳幼児、運動をする人は特に水分補給を意識する必要があります
- 脱水の兆候がある場合は、少量ずつこまめに水分を摂取し、必要に応じて電解質を含む飲料を利用することが有効です
- 急に立ち上がる際は血圧低下によるめまいを防ぐため、ゆっくりと動くことが推奨

ペットボトル症候群に注意しよう！

汗をかいたときにスポーツドリンクやジュースなどを飲む機会が増えると思います。そんなときに気をつけたいのが「ペットボトル症候群」です。
甘い飲み物を多く飲みすぎることで**血糖値が異常に上がり、体のバランスが崩れてしまう病気**です。

特にスポーツドリンクやエナジードリンクなどには、糖分が多く含まれていますので、水分補給として大量に飲む習慣があると発症することがあります。症状としては、**だるさ、吐き気、頭痛**、ひどい場合は**意識障害や命にかかわる**こともあります。そのため、**水分補給の基本は水や麦茶などの糖分を含まない飲み物**にしましょう。

経口補水液には、塩分が多く含まれているため、心臓や腎臓に持病がある人は医師に相談した上で飲むようにしてください。

(3) つづき

水分補給というと飲み物ばかりに目がいきがちですが、**規則正しい食事**も重要です。ご飯やみそ汁、果物や野菜は水分も取れ、塩分やミネラルも摂取することができます。夏バテしやすい季節ですが、水分補給だけでなく規則正しい食事も心がけましょう！



また、体調が悪い時は、無理をせず医療機関を受診することも大切です。



グリーンカーテン

昨年から復活したグリーンカーテン 朝顔 です。
たくさんの日差しを浴びてすくすくと育っています。
今からどんな色の花を咲かせてくれるのか楽しみです。



令和8年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 7月 23 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

---令和8年度無料法律相談-----

4月23日、5月21日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24日、10月11日

11月26日、12月24日、1月28日、2月25日、3月25日

上記日程を予定しております。変更になる場合は、別途お知らせいたします。