

(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	14:30
戸塚駅西口 (三菱UFJ 銀行前)	↓	8:10	9:40	11:40	14:40
戸塚診療所	↓	8:17	9:47	11:47	14:47
新宮之谷トンネル (シャーマン前)	↓	8:20	9:50	11:50	14:50
ぐみさわ東ハイツ (郵便ポスト前)	↓	8:27	9:57	11:57	14:57
戸塚病院	着	8:32	10:02	12:02	15:02

診療体制表 2026年 8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)

2026.7/25 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 261 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>





熱中症に気を付けましょう！

近年の夏は、災害級の暑さが続いています。熱中症は屋外だけでなく、「自宅の中」でも多く発生しているのが特徴です。特に高齢の方はリスクが高いですが、若い世代も含めて「全員が当事者」として正しい知識を持ち、声をかけ合って対策していきましょう。

特に注意が必要な「高齢者」の体の特徴

熱中症で救急搬送される方の半分以上は 65 歳以上の高齢者です。年齢とともに次のような体の変化が起こるため、より注意が必要です。



- ・暑さを感じにくい：部屋が暑くても「熱い」と気づきにくい。
- ・喉の渇きを感じにくい：体内の水分が減っていても、喉が渇いたと感じにくい。
- ・汗をかきにくい：体に熱がこもりやすく、体温をうまく下げられない。

これが出たら危険！熱中症のサイン

熱中症は、最初は「ただの疲れ」に見えることがあります。自分や周りの人に次の症状がないか注意しましょう。

○周りが気付きやすい初期のサイン（軽度～中等度）

めまいや立ちくらみ、手足がつる、大量の汗。また「頭痛」「吐き気」「体がだるい（元気がない）」といった訴えや、「言葉数が少ない」「生返事ばかりでボーッとしている」といった様子の変化も大切なサインです。

(2) つづき

○すぐに救急車を呼ぶ危険なサイン（重度）

声をかけても反応が鈍い、今いる場所や自分の名前が分からない、まっすぐ歩けない（フラフラする）、手足がガクガク震える（けいれん）。これらがある場合は、ためらわず「119番」を呼んでください。

※高齢の方は「熱がないから大丈夫」と思いがちですが、体温が上がりにくく、微熱程度でも重症化していることがあるので油断は禁物です。

今日からできる 4 つの予防策

熱中症は、毎日のちょっとした心がけと周囲の声かけで防ぐことができます。

1. 「喉が渇く前」にこまめな水分補給

喉が渇いていなくても、朝起きたとき、食事の前後、入浴の前後、寝る前など、時間を決めてコップ 1 杯の水を飲みましょう（1 日 1.2 リットルが目安です）。外出時やスポーツ時はもちろん、室内でも必須です。

2. エアコンを「もったいない」と思わず使う（室温 28 度以下）

「電気代がもったいない」「冷気は体に悪い」と我慢するのは危険です。室温計を目の届くところに置き、室温が 28 度を超えたらためらわずにエアコンをつけましょう。

3. 入浴時の脱水に注意する（お風呂の温度は控えめに）

熱すぎるお湯や長風呂は、体から一気に水分を奪います。40 度以下のぬるめのお湯にするか、暑い日はシャワーで済ませ、入浴前後の水分補給を忘れないようにしましょう。

4. 外出時は暑い時間帯を避ける（お出かけは時間帯を選ぶ）

日中のいちばん暑い時間帯（午前 11 時～午後 3 時頃）の外出はできるだけ避け、日傘や帽子、涼しい服装を心掛けましょう。

また、横浜市クールシェアスポットもご利用ください。

目印はこちらのロゴです→



熱中症は、本人が気づかないうちに進行していることがよくあります。

ご家族やご近所、職場の仲間同士で「ちゃんと水分とってる？」「体調はどう？」「エアコンつけてる？」と積極的に声をかけ合い、みんなで暑い夏を元気に乗り切りましょう！

(3) 带状疱疹ワクチン

令和 8 年度带状疱疹ワクチンが始まりました。

公費の対象となる方には、横浜市から A4 の封筒が届きます。

接種期間は 2026 年 7 月 1 日から 2027 年 3 月 31 日までです。

ワクチンの種類は 2 種類あります。

どちらのワクチンも取り寄せになります。

ご希望の方は、事前にご連絡いただきますようお願いいたします。



グリーンカーテン（朝顔）



6 月中旬



7 月中旬

種まきからひと月が立ちました。

もう、つぼみを付けました。強い日差しにも負けずすくすくと育っています。何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 8 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。