

🌸朝の受付は8:35 開始です。

8月		月	火	水	木	金	土
							1日
午前	内科						齊田 串田
午後	内科 整形						休診
		3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前	内科	齊田	齊田	齋田 近藤（予約）	田代 串田	齊田 田代	齊田 串田
午後	内科 整形	齊田	齊田	伴（漢方・甲状腺）	田代 本橋	休診	休診
		10日	11日（祝日）	12日	13日	14日	15日
午前	内科	齊田	休診	齋田 近藤（予約）	鈴木（呼吸器） 串田	齊田 田代休診	齊田 串田
午後	内科 整形	齊田	休診 休診	山内（内科・皮膚）	山内（内科・皮膚） 本橋	休診	休診
		17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前	内科	齊田	齊田	齋田 近藤（予約）	田代 串田	齊田 田代	齊田 串田
午後	内科 整形	齊田	齊田	伴（漢方・甲状腺）	田代 本橋	休診	休診
		24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前	内科	齊田	齊田 近藤（予約）	齋田 近藤（予約）	田代 串田	齊田 鈴木	齊田 串田
午後	内科 整形	齊田	齊田	山内（内科・皮膚）	田代 本橋	休診	休診
		31日	診療時間 午前：9：00～12：00（受付8：35～12：00） 午後：13：30～16：30（受付12：00～16：30） ※水曜AMのみ、最終受付が11：50になります				
午前	内科	齊田					
午後	内科 整形	齊田					

增資・新規加入申込書

お名前

ご住所

お電話番号

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

口 門



生協いずみ診療所だより

2026. 8. 1 発行 NO. 189

発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13

802-2416

醫師紹介



6月より、いずみ診療所で訪問診療と外来診療を担当している田代美実 Dr をご紹介いたします。

火・木・金曜日を定期的に担当します。火曜日は主に訪問診療、木、金は外来診療です。

たしろよしみ

医師 田代美実

皆さんの健康維持の
お役に立てれば幸いです

担当  一般内科・訪問診療

出身地  愛知県

趣味  釣り・キャンプ
トレッキング

	月	火	水	木	金	土
午前		訪問診療		外来	外来	
午後		訪問診療		外来	訪問診療	休診

※体制が変更になることもありますので、
診療カレンダーをご確認ください。



診察室では落ち着いた優しい
物腰の田代医師、プライベートはとってもアクティブ！



ついに本格的な暑さがやってきてしまいました。齊田所長曰く「この暑さは災害レベルだ」と・・本当にそうですね。水分と塩分が急激に失われ命にもかかわる熱中症にはくれぐれも気を付けてください。

今月は暑さが長く続くことで徐々に体調を崩していく、**夏バテ**についてお話します。

夏バテとは・高温多湿な日本の夏に、体が適応できず生じてしまう体調不良です。

おもな原因

- 1 自律神経の乱れ：暑い屋外と冷房の効いた涼しい室内の気温差で、体温調節を担う自律神経に負担がかかりバランスを崩します。
- 2 水分・ミネラルの不足：大量の汗とともに、体に必要な塩分が失われ、全身のだるさを招きます。
- 3 胃腸の冷え：冷たい麺類や飲み物、アイスクリーム等の摂りすぎにより、胃腸が冷えて消化機能が低下します。
- 4 睡眠不足：熱帯夜による寝苦しさや、エアコンによる冷えすぎで熟睡できず、疲労が蓄積します。



おもな症状

- 1 全身症状：倦怠感、疲れがとれない、微熱、肩こり
- 2 消化器症状：食欲不振、胃もたれ、吐き気、下痢
- 3 神経・循環症状：めまい、立ちくらみ、頭痛
- 4 精神・睡眠症状：不眠、イライラ、集中力の低下

夏バテの対策と予防法

- 1 こまめな水分・塩分補給：喉が渇く前に、ミネラルを含む水分を補給しましょう。
- 2 栄養バランスの意識：糖質のエネルギー代謝を促すビタミン B1（豚肉、うなぎ、大豆など）や、疲労回復に効果的なクエン酸（梅干し、お酢など）を積極的に摂ることがおすすめです。
- 3 入浴で体を温める：シャワーだけで済ませ



ず、38～40 度のぬるめのお湯に浸かることで副交感神経が優位になり、自律神経が整います。

- 4 エアコンの適切な使用：設定温度は外気温との差を 5 度以内（26～28 度を目安）にし、直接冷風が体に当たらないように風向きを調整します。

夏バテの症状が、1 週間以上続く、ま

たは急激な体重減少や強いめまいなどがある場合は、他の病気が隠れている可能性もあるため、早めに医療機関を受診してください。（師長 塚田）



定期訪問診療承ります

いずみ診療所では、通院困難な患者さんにひと月に 1 回程度の定期訪問診療を行っています。診療所まで通うことが困難な方がいらっしゃいましたらまずはお相談ください。



8 月の組合員無料法律相談

対象者：医療生協かながわ組合員さん

日程： 8 月 27 日（木）14 時～16 時（1 人 30 分）

場所：横浜みなみ法律事務所（戸塚駅から徒歩 7 分）

お問合せ・ご予約はいずみ診療所 045-802-2416



事業所利用委員会通信

虹の投書箱をご存じですか？

いずみ診療所へのご要望や、質問、日頃、診療所に感じていることや、伝えたいこと、小さなつぶやきなどでも投書していただくとありがたいです。

事業所利用委員会では組合員さんと投書を共有し、よりよい診療所をともに目指します。

