

(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 11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 <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 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)

2026.10/25 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 264 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>



冬の食中毒に注意しましょう！

食中毒は「夏」に多いイメージがありますが、冬も年間を通じて食中毒の発生件数が多い季節です。
夏は高温多湿を好む「細菌」が主な原因ですが、冬は低温・乾燥した環境で長期間生存するウイルスが原因の食中毒が急増します。また、煮込み料理などに潜む細菌にも注意が必要です。

冬の主な原因は・・・

1、ノロウイルス（冬の食中毒の代表）

特徴：非常に感染力が強く、わずか数十個程度のウイルスが体に入っただけで発症ます
食材：カキ・アサリ・シジミなどの生食や加熱不足又は感染者を介して汚染された食品
症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱（潜伏期間は1～2日）



2、ウエルシュ菌（「カレー」「シチュー」に注意）

特徴：熱に強い細菌で、大鍋で煮込んだ料理を常温で冷ます間に急速に増殖します
食材：カレー、シチュー、煮物、スープなど
症状：腹痛、下痢（潜伏期間は約10時間前後）

3、カンピロバクター

特徴：熱季節を問わず発生件数が多い細菌です。冬でも鍋料理や焼き鳥などで鶏肉の加熱が不十分だと感染します
食材：加熱不十分な鶏肉（鶏刺し、タタキ、生レバーなど）
症状：下痢、腹痛、発熱、頭痛
その他ロタウイルスなども注意が必要です。

(2) つづき

冬の食中毒を防ぐ予防ポイント!!

① 手洗いの徹底

帰宅時、調理前、食事前、トイレの後は、石けんで丁寧に手を洗い、流水でしっかり洗い流します。

注意：ノロウイルスは一般的なアルコール消毒液が効きにくいので、石けんと流水が最も有効です。

② 中心部までしっかり加熱

二枚貝（カキ、アサリなど）は、中心部が85℃～90℃以上で90秒以上加熱するのが目安です。

肉類は、中心部の赤みがなくなるまでしっかり火を通します。

③ 作り置き料理（カレー・シチューなど）

◇調理後は 室温に放置せず、清潔な浅い容器に小分けにして素早く冷まし、冷蔵庫または冷凍庫で保存します。

◇食べ直すときは 鍋底までしっかりかき混ぜながら中心まで十分に再加熱します（空気に触れさせることで菌の増殖を抑えられます）

④ 調理器具の消毒と使い分け

生肉や生貝を扱ったまな板・包丁は、他の食材（野菜や加熱済み食品）と使い分けます。

※ノロウイルス対策の消毒には、アルコールではなく次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤を薄めたもの）や熱湯消毒（85℃以上で1分以上が有効です）。



(3)

我慢せずに受診を：脱水がひどい場合や高熱、激しい腹痛があるときは早めに医療機関を受診してください。



秋は朝晩の冷え込み、日内の大きな気温差、空気の乾燥が重なり、体調を崩しやすいです。

感染症、アレルギー、食中毒、自律神経の乱れなどに注意が必要です。

季節は、過ごしやすさが増し外出することも増えてくるのではないのでしょうか。感染症や食中毒に気をつけながら楽しく過ごしましょう。

令和8年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 11月26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



もし症状が出たときは・・・

水分補給：下痢やおう吐による脱水症状を防ぐため、経口補水液やスポーツドリンクを少しずつ摂取します。

市販の下痢止めは避ける：

下痢止めを自己判断で飲むと、ウイルスや細菌が体外に排出されず、病状が悪化・長期化することがあります。

---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22日

11月26日、12月24日、1月28日、2月25日、3月18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。

年末年始のお知らせ

2026年12月28日（月）午後から2027年1月3日（日）は年末年始のため休診、2027年1月4日（月）から通常通りの診療となります。（急病の方は#7119へ）