



ご存知  
ですか?

## かかりつけ医

厚生労働省ホームページ  
「上手な医療のかかり方.jp」  
より



いしい きくえ  
石井喜久枝

所沢市山口在住  
山口荒幡支部  
運営委員

最近よく聞く「かかりつけ医」について教えてください。

簡単に言うと「かかりつけ医」とは

- ①健康に関することを何でも相談できる
- ②必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる
- ③身近で頼りになる医師 のことです。



ふくばい さお  
福庭勲 副所長



かかりつけ医を持つとどんなメリットがありますか？

- ①日頃の健康状態を知っているかかりつけ医ならちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になる
- ②病気や症状、治療法などについて的確な診断やアドバイスができる
- ③必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれるなどありますよ。

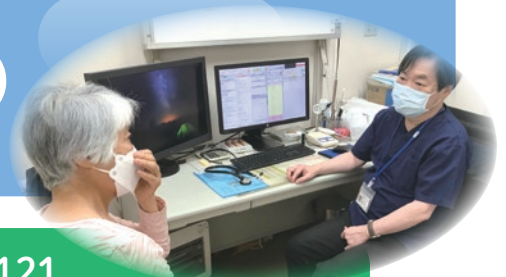


なるほど～かかりつけ医をもつと日頃の健康相談や大病院への受診など判断に困った時に「どうすればよいか」を相談できて安心なのですね。でも病気がなくて普段診療所にかからない人はどうすればいいのですか？

所沢診療所を“風邪をひいた、食欲がない”など体調が悪いなと感じた時にまずは相談するところ、と思ってください。それが後々「かかりつけ医」になっていきます。



福庭先生、これからもよろしくお願いします。



# 今年医療生協さいたまが 合併して30年の記念yearです



所沢医療生協監事・山口荒幡支部の支部長として長く尽力された  
故・安田慶治さんの奥様エミ子さんに当時についてお話を伺いました。

Q. 医療生協に加入したきっかけを教えてください。

A. 元々、人のために何かするのが好きな人ではありませんでした。「いい医者さんがいる」といわれて入院し、命を助けてもらったことがきっかけだったと思います。

Q. 当時はどんな活動をされていたのでしょうか？

A. 主人は仕事しながら活動していた時期もありました。私から見てもあれほど夢中になって活動する人はいないんじゃないかと思ったほどです。決めたらそこに向かって一直線だったので。

Q. 活動する中で、ともに歩みを進める仲間を増やすことは苦勞も多かったのではないかと思います。

A. 毎月1回の「歩こう会」や広報誌の発行など、主人は自分から率先して仲間増やしに努めていました。私は当時、実母の介護がありそちらに専念していたので詳しくはわからないのですが、よく出かけていたのは覚えています。



インタビュー

通所リハビリ結  
介護福祉士 武石聖  
たけいしあきら

安田エミ子さん

今回、活動の記録や医療生協の機関誌など、これまで山口荒幡支部の皆様が歩んできた道のりが見える資料をたくさんお持ちいただきました。この地で医療生協の礎を築いてくださった組合員さんの奮闘の末、今私たちの事業所があるのだということがわかりました。

安田さん、貴重なお時間をいただき誠にありがとうございました。

今月の  
二十四節気

しょうせつ  
小雪  
11月22日頃

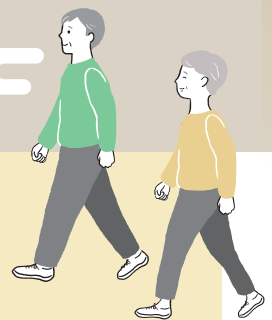
木々の葉が落ち、山には初雪が舞い始める頃です。「小雪」とは、冬とは言えまだ雪はさほど多くないという意味で、冬の入口にあたります。

11月に気をつけたいからだのこと

秋らしさを最も感じる季節になりました。急に気温が下がる時期なので体調管理には気をつけましょう。低温・乾燥に傾くため、感染症も増えてきます。今年はインフルエンザも大流行するのではないかとされています。コロナ同様、手洗い・うがい・マスクは有効です。予防接種もはじまっています。早めに打つようにしましょう。秋は冬にむけた体調管理に最適な季節ですが、気温変化に注意しながら厚着をしすぎないようにしましょう。

またスポーツの秋ともいわれます。医療生協30周年企画でのウォーキングがあちこちで開催されています。ウォーキングは脂肪燃焼効果が高く、中性脂肪の減少や血圧、血糖値にも良い影響を与え、生活習慣病の改善にもつながります。

爽やかな秋晴れの中のウォーキングはとても気持ちが良いですね。是非ご参加ください。



## あなたのまちのチャリティウォーク(西部Bブロック)

11月23日(水祝) 県営狭山稲荷山公園～入間川散策～

受付 稲荷山公園正門付近 10:00～10:30

参加費 高校生以上300円 小中学生100円 未就学児無料  
※参加費の一部をWFPIに寄付します

お問い合わせは  
070-2154-7355清水まで

### 外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。お電話にて予約をお取りします。当日も可。

個別送迎も  
やっています

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:30	内科 禁煙 血液	内科 禁煙 胃カメラ	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療(往診)		訪問診療(往診)	
午後	14:00 ～ 16:30	内科 禁煙 血液	休診	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	休診	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	水 18:00～ 19:30 金 17:30～ 19:00	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	休診

11/3(木)文化の日、11/12(第2土)、11/23(水) 勤労感謝の日、日曜は休診です。  
訪問診療、往診をご希望の方は、04-2924-0121までお電話ください。

## 医療生協さいたま



〒359-1143  
所沢市宮本町2-23-34

### 所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

### ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

### 介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉ toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp



2022年11月号 (No.15)  
デザイン：株式会社コア