

～お知らせ～

2022年12月1日、健生会は共立医療会（八王子市）と法人合併いたしました。

健康のいずみ

社会医療法人社団健生会・広報紙
〒190-0022 東京都立川市錦町1-23-25 発行●広報委員会
電話 (042)523-2375 F A X (042)528-2860
URL:https://www.t-kenseikai.jp/
E-mail:izumi@t-kenseikai.jp
2022年12月5日 No.588

診療所で起こる ～あんなこと・こんなこと～

▶「患者さんがホームレス?!」 谷保駅前相互診療所

「ここなら何とかしてくれる」と友人に聞き来院。ホームレス状態で、府中市や国立市の地域包括支援センターに相談し支援の方針となったが、本人への連絡が取れず、公園など国立市福祉課と協力し捜索を開始、40日目によりやく発見し生活保護につなげた。

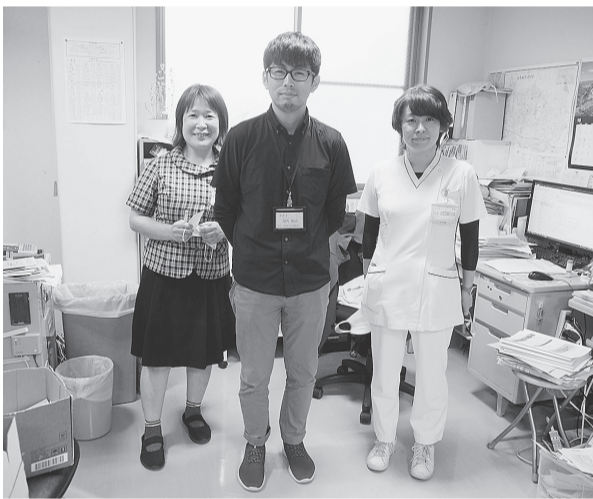
▶「感染かどうか、すぐにわかる検査機器を！」 昭島相互診療所

従来の外注PCR検査ではコロナ感染結果の判明まで数日を要していたが、診療所内で数分で感染判定できる検査機器「ID NOW」を導入。発熱外来業務が増大する中で、患者サービス向上、業務改善の先駆的な取り組みとなり、他事業所でも導入が進んでいる。

▶「お風呂に1カ月入れない！を何とかする」 ケアプランセンター日野

コロナ禍、介護施設ではクラスター発生などにより、休業が相次ぐ事態。通所リハビリ、デイサービスなどで日常生活の支援を受けていた多くの利用者さんが、「入浴」「排泄」「食事」すらままならない状態に。ケアマネジャーは限られた介護資源の中での難しい調整に追われた。

(2022年6月開催の「医科診療所交流集会」での発表の一部を要約して紹介)



府中診療所で、(右から)山城看護師長、河内事務長、佐藤事務主任

診療所勤務になって驚いたのは、多くの職員が患者さんの名前を聞いていただけでその家族構成までパツと出てくること。地域の中で

「今後の診療所の役割や展望をどう考えますか？」

飛び級制度で大学入学した天才少年の20年後という記事を読んだ。卒業後に研究機関に就職し働きながら物理学の論文を書き研究に没頭したそうだが、収入は少なく、奨学金の返済すら難しかった。日本では研究結果が出て初めて評価される。大企業がお金になると見込んで出資してくれないと研究が続かない▼彼は周囲の反対を押し切つて、研究者の道を諦め今は家族と生活のためにトレーラー運転手として働いている。好きな物理は近所の子どもたちに塾講師として教えているとのこと▼彼の大学の指導教員のコメント「今の日本は2〜3年で結果が出る小さな研究を成功させなければ研究職に就けない。彼はもっと大きな海のものとも山のものともわからない分野に興味を持っていた」は、若い研究者がその大きな視点ゆえに科学の研究を続けられないということだと思ふ。本人の幸せは本人にしか決められないけれど、こんなところにも現代日本の閉塞感を感じる。(S・A)

「まず診る、援助する、何とかする」実践の日々

健生会には現在、13カ所の診療所があり、それぞれが地域に密着した医療活動を展開しています。爆発的な感染者数となったコロナ6波、7波でも診療所は大きな役割を果たしました。住み慣れた街での医療・介護がますます求められる今、健生会のネットワークと地域連携の中で、診療所が今後どのような役割を担っていくべきなのか、府中診療所の河内拓己事務長（診療所事業部事務局長）に聞きました。

ココなら何とかしてくれる！

私は立川相互病院や健生会ふれあい相互病院などを経て、昨年府中診療所事務長として勤務しています。診療所交流集会には初めての参加でしたが、多様なケースに皆で知恵を出し合いながら対応している「診療所の日常」がよくわかりました(左上の表)。谷保

診療所では今、地域・友の会から認知症に関する相談が急増しています。一見活動的で日常生活を問題なく送れているように見える方が、実は認知症で処方された薬を正しく飲んでいなかったり、役所や銀行などの事務手続きに支障を

診療所勤務になって驚いたのは、多くの職員が患者さんの名前を聞いていただけでその家族構成までパツと出てくること。地域の中で

「学び」を共有し、地域に還元していく

健生会では共立医療会の3診療所を仲間に迎え、横のつながりも大切にしながら日々の診療を行っています。その活動の1つとして、診療所交流集会(左上の表)を年1回実施しています。そこでは各診療所に年ごとのテーマで発表をしてもらい、各々の診療所で経験した話題や症例の情報共有をしています。コロナ禍で直接集まることができなくなっていますが、今は便利なものでwebで各診療所を繋げて開催することができます。「学び」を1つの診療所で終わらずに診療所全体で共有し、地域の方々に還元していくことは非常に大切です。またそれを継続することで、診療所全体のスキルアップに繋がればと考えています。

今後の課題は、慢性疾患に対して診療所全体でより良い診療が行えるように、交流集会以外での学びの共有を行っていくことです。多くの診療所では共通した電子カルテが使用できるようになっており、環境は整いつつありますので、カンファレンスも積極的に行って行きたいと考えています。

飛び級制度で大学入学した天才少年の20年後という記事を読んだ。卒業後に研究機関に就職し働きながら物理学の論文を書き研究に没頭したそうだが、収入は少なく、奨学金の返済すら難しかった。日本では研究結果が出て初めて評価される。大企業がお金になると見込んで出資してくれないと研究が続かない▼彼は周囲の反対を押し切つて、研究者の道を諦め今は家族と生活のためにトレーラー運転手として働いている。好きな物理は近所の子どもたちに塾講師として教えているとのこと▼彼の大学の指導教員のコメント「今の日本は2〜3年で結果が出る小さな研究を成功させなければ研究職に就けない。彼はもっと大きな海のものとも山のものともわからない分野に興味を持っていた」は、若い研究者がその大きな視点ゆえに科学の研究を続けられないということだと思ふ。本人の幸せは本人にしか決められないけれど、こんなところにも現代日本の閉塞感を感じる。(S・A)

今年6月に、各診療所が活動事例を発表する「診療所交流集会」も開かれました。最近の診療所の活動にどんな印象を持っていますか？

診療所での、近隣の公園にいたホームレスの方を受診につなげたケースは、民医連らしい特徴的な取り組みだと思います。交流集会の意義は、日常的にはなかなか知ることができない事業所ごとの経験・取り組みを共有し、記録することにあると思います。

「民医連の掲げる「まず診る、援助する、何とかする」の実践は、今、診療所ではどのように進んでいますか？」

「まず診る、援助する、何とかする」の実践は、今、診療所ではどのように進んでいますか？」



国分寺ひかり診療所所長・小泉 豪 医師

健生会では共立医療会の3診療所を仲間に迎え、横のつながりも大切にしながら日々の診療を行っています。その活動の1つとして、診療所交流集会(左上の表)を年1回実施しています。そこでは各診療所に年ごとのテーマで発表をしてもらい、各々の診療所で経験した話題や症例の情報共有をしています。コロナ禍で直接集まることができなくなっていますが、今は便利なものでwebで各診療所を繋げて開催することができます。「学び」を1つの診療所で終わらずに診療所全体で共有し、地域の方々に還元していくことは非常に大切です。またそれを継続することで、診療所全体のスキルアップに繋がればと考えています。今後の課題は、慢性疾患に対して診療所全体でより良い診療が行えるように、交流集会以外での学びの共有を行っていくことです。多くの診療所では共通した電子カルテが使用できるようになっており、環境は整いつつありますので、カンファレンスも積極的に行って行きたいと考えています。

（一面からつづく）
 接種をスムーズに進めることができた。診療所と同じ建物に友の会の事務所がある、この近さがより良い連携の大きな要因になります。友の会事務所をめぐり、地域の皆さんが、

「接種をスムーズに進めることができた。診療所と同じ建物に友の会の事務所がある、この近さがより良い連携の大きな要因になります。友の会事務所をめぐり、地域の皆さんが、

「接種をスムーズに進めることができた。診療所と同じ建物に友の会の事務所がある、この近さがより良い連携の大きな要因になります。友の会事務所をめぐり、地域の皆さんが、

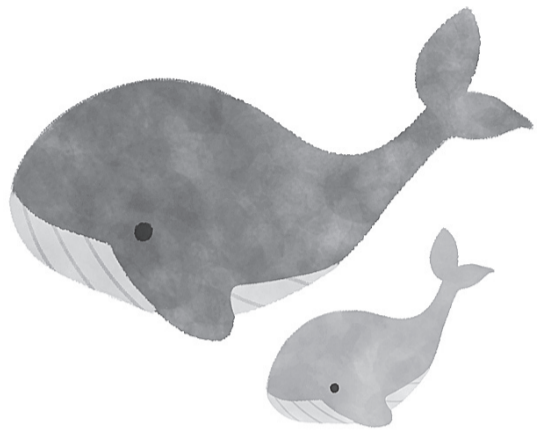
風景

立川相互病院の

もフタもない話

第34回

先月の表題、「二葉亭四迷の「親の馬鹿程有難いものはなし」は、こう続きます。」
 「祖母は勿論、両親とも決して馬鹿ではなかったが、その馬鹿でなかった人達が、私の為には馬鹿になってくれた」ぼくの両親も馬鹿になってくれました。有難い。
 話かわって、日本医師会出身の自民党参議院議員・自見はなこ。ダイヤモンドプリンセス号の対応でマスコミ



父親の自見庄三郎が「東京都病院協会会報」9月号にトクトクと経緯を書いています。長いですが、アホさがあまりにキョーレツなので、引用します。

「安倍晋三先生は私の娘・はなこの恩人でもある。…（アベは参議院選挙にむけて）日本医師会も女性候補を送り出してほしい」とのメッセージを送ったのだ。この直後、当時の日本医師会長だった横倉義武先生が私の事務所を訪ねてきた時に居合わせたのが、小児科医のはなこなのだ。そんなアホなことが上流階級にはあるんですね。
 たまたま居合わせ、なんて話も信用できないうえ、いずれにせよ、これを書いたら、「自民党の国会議員がいかにもアンフェアな決

「自見はなこ」はいなかったかもしれないとささえるが及ばない。これは親馬鹿というより馬鹿親ですね。
 さて。かつて、ぼくのためには馬鹿になってくれた両親。父は、逝きました。母は、老いて、多くのことを忘れてしまいました。
 「あなた、ナニ科の医者さんやったかなあ？」
 外科だよー。
 「あー、そう」
 老母、しばらく考え、ぼくの顔をまじまじと見て、「あなた。内科のほうが良かったんじゃないか？」
 だって、今さら、そんな事を。

教えて！ドクター



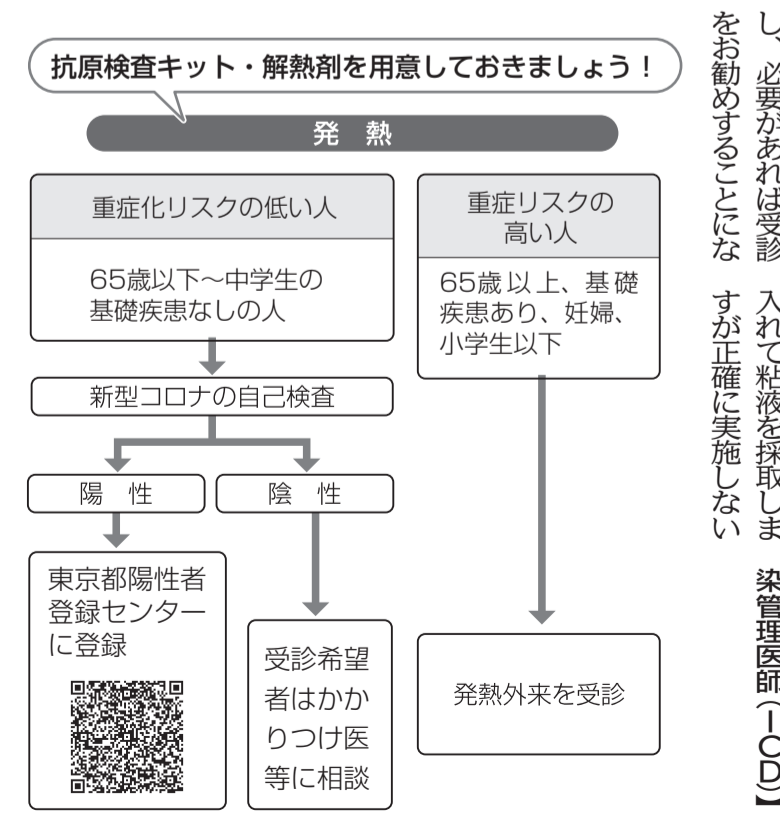
いよいよコロナ第8波が始まりました。インフルエンザ同時流行への懸念、発熱した場合の対応など、私たちはどう行動すべきか、山田医師に聞きました。

コロナ「第8波」にどう備える？

Q インフルエンザとコロナワクチン接種の基本的な考え方を教えてください。

山田秀樹 医師

今年冬、インフルエンザと新型コロナウイルス同時流行が懸念されています。日本と季節が逆の南半球オーストラリアでインフルエンザが流行したことと懸念が増しています。その対策として政府は、①2つのワクチンの同時接種を認め、②コロナワクチン接種について



は、「自分で抗原検査キットを薬局やインターネットで買って、まずコロナウイルス感染症が検査する。陽性なら自分で東京都陽性者登録センターに登録し自宅療養。陰性なら、電話やオンライン診療をかりつけ医に相談する」としています（左図）。年末年始には多くのクリニックは休診になりますから休日当番診療所などに相談することになります。

オンライン診療でのインフルエンザの正診率は50%以下と推定されており実際は役に立たない方ではあります。医師としても、お話を聞いて診断するのは心もとないと感じますし、必要があれば受診をお勧めすることになります。

Q 第8波へ備えておくべきことは何ですか？

皆さん、コロナの自己抗原検査キットや解熱剤を購入されていますか？していないご家庭が大多数だと思います。解熱剤はアセトアミノフェンが比較的安全で有効です。第7波の際は全国的に品切れとなりまして、今からの購入をお勧めします。

【立川相互病院副院長・救急診療部部長／感染管理医師（ICD）】



健生会デイサービス 今月の人 センターたんぽぽ 所長 米山 知恵

高齢者には、社会との繋がりが唯一サービスだけという方も多くいます。コロナ禍の中で、基本の感染対策を続けながら、休まず営業を続けること、ご利用者の日常生活を変えることなく支援を続けることの大切さを学びました。ご利用者さんから笑顔で「ここに来れば安心」とのお言葉を頂いた時は嬉しいですね。



撮影 羽田邦雄

「ここに来れば安心」という言葉が糧に



連載 時間栄養学入門!

第6回(最終回) 「朝食の重要性」ポイントのおさらい!



この連載では、時間栄養学の視点から「朝食の重要性」を解説してきました。最終回は、これまでのポイントをおさらいします。

毎日少しずつ食べていく消化・吸収・代謝に関する臓器の末梢時計は、朝食を摂ることによってリセットされます。また、朝はとくに消化・吸収の効率が良いことから、朝食の内容次第でさまざまな体への良い影響が期待できます。

糖が上がるのではありません。たんぱく質は、体を作る要素(筋肉や血液のもと)となります。また朝にたんぱく質を摂取できると、夜までに快適な睡眠に欠かせないメラトニンを合成できます。

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

たんぱく質 朝は体温を上昇させる、これから活動するためのエネルギーを作り出すため、炭水化物が必要となります。血中たんぱく質が良いと、効にエネルギーとして

活用されます。脂質の消化酵素は寝ている間に蓄えられ、朝食の刺激で分泌されます。逆に夜に多く摂取すると脂肪として蓄積されるので注意が必要です。脂質は細胞を構成するためになくてはならないもので、より質の高い脂質(青魚やオリーブオイルなど)を選ぶとよいでしょう。

時間栄養学の視点からも三大栄養素と言われる、炭水化物、たんぱく質、脂質を含んだ朝食が重要なのは理解いただけましたか? 朝は時間がなく、抜いた簡単に済ませてしまいがちですが、自身の朝食について見直すきっかけにしてくださいね。

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

糖が上がるのではありません。たんぱく質は、体を作る要素(筋肉や血液のもと)となります。また朝にたんぱく質を摂取できると、夜までに快適な睡眠に欠かせないメラトニンを合成できます。

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

逆には、夕方から体は徐々にお休みモードにシフトしていくため、夕食は食べすぎないようにし、血糖が上がりにくいものを選びましょう。どうしても夕食が遅くなってしまう場合は、

「心にフルつときた一枚」投稿募集
本紙では、来年2月号より新企画「心にフルつときた一枚」をスタートします。
・あなたの心がフルつとふるえた、とっておきの写真 + 写真に添えるコメント (100字以内)
を募集します。ふるってご投稿ください。
※採用のご連絡は掲載をもってかえさせていただきます。
※ペンネームでの掲載もできます。
投稿先：お名前・ご住所を明記のうえ、下記のいずれかにお送りください。
①〒190-0022 立川市錦町1-23-25 健生会「健康のいずみ」編集部
②izumi@t-kenseikai.jp

【連載】薬に関するエトセトラ 薬Q&A
Q3 日本人は「薬好き」なのでしょうか?
答える人 山本 真史 (立川相互病院薬剤部)
日本の薬剤費
2019年の世界の医薬品市場の売り上げは約138兆円で地域別で見ると米国、欧州5カ国、中国に次いで日本の順になっています。その額は約9.6兆円で日本の国民医療費(44.3兆円)の約22%を占めていることとなります。この割合はここ10年以上あまり変わっていませんが、国民医療費が年々上昇していることを考えると医薬品の売り上げ額も上昇していることとなります。
この中に市販薬(医師による処方箋は不要)の売り上げは含まれていませんが、
2021年の市販薬の出荷額は約8380億円
でここ数年あまり変わっていません。市販薬は「EC市場」と言ってインターネットでも医薬品の購入が可能であり、2019年501億円に対し2020年は562億円とこちらは上昇傾向です。
▶市販薬購入に関するインターネットアンケート
ある2022年のアンケート調査(回答者数9971名)によると、市販薬を月1回以上購入する人は28%(2018年の調査24%)、主な購入場面は「病院で治療が必要なほどの症状ではない」が67%(2018年の調査70%)、さらに市販薬購入場所の選択ポイントは「欲しいときにすぐ購入できる」が54%(2018年の調査52%)という結果が出ています。
▶日本人は薬が好き?
病気やケガなどで病院に行ったり、病院に行くほどでもないが薬が必要で市販薬を購入したりする人がいることから、薬が好きかどうかはわかりませんが、薬を必要としている人が多くいることは間違いなさそうですね。
※このコーナーでは、読者の皆さまからの「お薬に関する質問」を募集しています。

「健康のいずみ」にご意見・感想をお寄せください
〒190-0022 立川市錦町1-23-25
健生会「健康のいずみ」
izumi@t-kenseikai.jp
FAX (042)528-2860



私の本棚

紹介者 酒井 真知子 (八王子共立診療所・看護師)



しゃばけ
畠中 恵 著
新潮文庫
¥693 (税込み)
刊行：2004年4月

舞台は江戸時代。廻船問屋の跡取り息子一太郎は、生まれつき病弱で外出することもままならない。行く末を按じた祖父は側使いに佐助と仁吉を付けたが、実はこの二人をはじめ、一太郎の周りには個性豊かな妖が沢山いて、物語の中心的な役割を担っている。ある夜、側使いにも内緒で外出した一太郎は、殺人事件に巻き込まれ、そこから連続して奇妙な事件が起こる。

一太郎は病弱ゆえに皆に守られ、ほぼ家の中で過ごし社会を知らないとされていたが、幼いころから妖の本質に触れているため、生死を掛けた解決に挑むことになる。緊迫する場面でも目の前で困っている人がいると親身に考え妖にも対等に接する。一太郎の無差別平等に人と妖に接する、一筋通った人間性に惹かれる。

江戸時代の情景、人情の描写が豊かに表現されて、平凡とかけ離れた非日常的な妖たちとのタイムスリップしたような懐かしい雰囲気になれる。読み終わった後、何とも言えない優しい気持ちになれる1冊。

同仁会・耳原総合病院を訪問

職員集団のパワーアップを目指して!

健全会のコロナ禍の経営は、補助金を除くと赤字で、コロナ後の出口戦略が喫緊の課題です。そのヒントを得るべく、11月4〜5日に大阪の同仁会・耳原総合病院へ、立川相互病院高橋院長ほか18名で見学・懇談に行ってきました。同仁会の事業規模は健全会とほぼ

同じですが、コロナ禍でも医療介護活動で利益を生み出しています。その持続可能な医療体制に、学ぶものが多くありました。

職員全体で共有する「思い」

懇談から見えてきたのは、同仁会職員の、直面する問題に真摯に向き合い、方針を職員全体で共有し目標達成を目指している姿でした。また印象的であったのは、これまでの前倒産状態などの困難克服の経験から、職員全体に「患者と病院を守るぞ」という思いが溢れていることでした。



左側が同仁会職員の皆さん。様々な質問に丁寧に答えて頂きました。

具体的な目標を掲げて

同院での取り組みをいくつか紹介します。

①「急性期病院として地域に貢献」するために、救急車を断わらず、「常に満床稼働にする」ため看護師が軸

業務の利用を増やすために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

②「患者さんへ安らぎの空間の提供」をするために癒しのアートや毎週金曜日の院内ラジオ放送の実施。

③「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

④「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑤「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑥「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑦「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑧「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑨「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑩「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

になり退院調整をマネージメントし、「真の地域支援病院」となるため開業医対象の学習会定期開催などを実施。

②「患者さんへ安らぎの空間の提供」をするために癒しのアートや毎週金曜日の院内ラジオ放送の実施。

③「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

④「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑤「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑥「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

⑦「無料低額診療事業の利用を増やす」ために特任部長を配置し、ラジオ広告や駅の看板設置など情報の周知活動の促進。

読者の声

分寺ひかり診療所の訪問診療でお世話になっております。先生および看護師さんに本当に良くしていただき、感謝の毎日です。今後どうぞよろしくお願ひします。【国分寺市K・Tさん】

アラートでの脅し、テレビジャック。ねらいは、見え見え。防衛費の倍増とトマホークの導入です。【多摩市A・Fさん】

橋院長の連載が痛快です。【国分寺市H・Mさん】

つも楽しみに見ています。コロナはいつまで続くのでしょうか。不安が続きます。【立川市Yさん】

体気をつけながら64歳になりました。残り1年、元気に仕事をしていきたいです。【あきしま相互病院K・Sさん】

ロスワード、大好きです。来年の干支はウサギですね。亡くなった長女は卯年でした。ウサギの置物をいろいろ…。【国立市K・Mさん】

年もと少し。寅年も終わり、3匹のトラ猫に私は守られた一年でした。【八王子市M・Sさん】

こそこ取り組みの成否の鍵を握っていると感じました。

私たちの持つ強みとは 私たちも、健全会の強み(入院・外来・在宅などの包括的医療体制)を生かし、7次長期計画の第一の柱「無差別平等の地域包括ケア」いつでもだれもが

希望をもって暮らせる地域」に向けて地域貢献できる職員集団へパワーアップしなければと痛感しました。第8波寸前の訪問でしたが、同仁会では医師3名を含むスタッフ30名以上が対応してくださり、民医連の良さを実感しました。【法人経理部長・田中愛典】

12月11日は「胃に(12)良い(11)」という語呂合わせから胃腸の日とされています。胃は食べ物を消化・吸収してくれる大切な器官ですが、さまざまな刺激で荒れやすい器官でもあります。カフェインやアルコール、辛い物や塩分の多い物といった刺激物は胃の粘膜を直撃して胃を荒らします。また、刺激物でなくても暴飲暴食をすると胃に負担をかけます。その他、寝不足や不規則な食事時間、喫煙などの生活習慣や、水が必要な薬を水なしや少量の水で飲むことも胃に負担をかける原因となります。

年末年始の食生活に注意! 胃に優しい生活を送りましょう。特に年末年始は、おせちや年越しそばなど塩分の多い食事や飲酒をする機会が増えるため注意が必要です。

要です。度数の高いお酒はできるだけ薄めて飲む



A B C D E F G H I
イ ナ バ ノ シ ロ ウ サ ギ

正解者の中から抽選のうえ10人に500円分の図書カードを贈呈します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

立川相互病院

ナビダイヤル導入のお知らせ

2022年6月より、立川相互病院ではナビダイヤル(自動音声ガイダンス)を導入しました。

ナビダイヤル番号: 0570-052585

※当面は、代表電話番号とナビダイヤルを同時運用予定です。

胃腸に優しい生活を

年末年始は胃の負担に要注意!

胃の調子が悪いときには、胃に優しい食品を選びましょう!

- たまご ○半熟卵 ○ヒレ肉 ○さしみ ○マグロの赤身
×固ゆで卵 ×バラ肉 ×トロ
- とうふ ○湯豆腐 ○いも ○さといも
×揚げ出し豆腐 ×さつまいも
- お菓子 ○せんべい ○飲料 ○ノンカフェインのお茶、スポーツドリンク
×ドーナツ ×カフェインを含むお茶、炭酸飲料

ストレスのない、規則的な生活を。ストレスや寝不足は自律神経が乱れて消化を悪くさせたり、胃粘膜の保護機能を弱めさせたりします。朝起きるときに疲労を感じない程度の睡眠と、やけ酒・やけ食といった胃に負担をかける方法ではないストレス発散法を見つけましょう。

か、間に水を挟みながら飲むようにしましょう。また、空腹時にいきなりお酒だけを飲むことも避けたほうが良いです。麺類はそれ自体にも塩分を多く使っています。スープはだしや薬味を使い、全部は飲まないようにしましょう。おせち料理はもと



福島早織・保健師

胃に負担がかかりやすい年末年始。胃に優しい生活を心がけて、元気に新しい1年を迎えましょう。

総合病院 立川相互病院

受付時間：午前 8:30～11:00/午後 12:30～15:30 (土曜 8:30～11:00)
〒190-8578 立川市緑町4-1 総合受付 TEL 0570-052585 (ナビダイヤル)
救急指定病院/産婦人科、眼科は予約優先です。

立川相互病院 検索

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後). Rows include 産婦人科, 眼科, 紹介外来内科, 脳神経外科, 肩関節・スポーツ紹介外来.

※新型コロナウイルス感染症対策のため、一部外来業務縮小を行っております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。
業務再開時期につきましては、当院のホームページにてご報告させていただきます。

立川相互ふれあいクリニック

受付時間：午前8:30～11:00/午後13:00～15:30/夜間16:30～19:00 診察開始時間：午前9:00～ /午後13:30～ /夜間17:00～
(予約センター) 月～金8:30～17:00/土8:30～12:00
〒190-0022 立川市錦町1-23-4 TEL 042-524-1371 夜間外来ではできない検査もあります。内科専門外来、健康管理センターは予約制です。

※ふれあいクリニック健康管理センターは、予約が必要です。

Large table with columns for days of the week and times, listing various medical departments (内科, 耳鼻咽喉科, 外科, 皮膚科, 整形外科, 健康管理センター) and their respective staff members.

子ども診療所

受付時間：午前8:45～11:00/午後13:15～16:00
夜間16:45～19:00
〒190-0022 立川市錦町1-23-25 1階
TEL 042-525-6555 FAX 042-525-6556
要予約=専門外来(042-525-6555)、
乳児健診・予防接種
(ネット予約または042-548-7767(24時間対応))
※毎月第4水曜日の午後は休診となります。

立川 子ども診療所 検索

Table with columns for days of the week and times, listing medical services for children (一般外来, 専門外来, 予防接種, 乳児健診, 訪問診療).

健生会ふれあい相互病院

受付時間：午前8:30～11:00/午後13:00～15:30
〒190-0022 立川市錦町1-16-15 TEL 042-512-8720
(電話予約)平日9:00～17:30/土曜9:00～12:30

Table with columns for days of the week and times, listing medical departments (精神科, 泌尿器科, 透析室, 訪問診療) and their respective staff members.

※泌尿器科は予約優先です。精神科は現在新規の予約を受けておりません。完全予約制です。

12月 外来診療表

コロナ感染状況により、診療体制が変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。

略号
(循)循環器 (心)心臓 (神)神経 (呼)呼吸器 (塵肺)じん肺 (消)消化器 (肝)肝臓 (腎)腎臓 (糖)糖尿病 (血)血液 (内代)内分秘・代謝 (リハ)リハビリ (リウ)リウマチ (甲)甲状腺 (代)代謝 (ペ)ペーパーク (内)一般内科 (更)更年期 (アル)アルコール (呼外)呼吸器外科 (CF)大腸内視鏡検査 (GF)上部(胃)内視鏡検査 (禁)禁煙
◎診療 (予)予約
○内の数字は該当週(輪番)=交代制お問い合わせください。

あきしま相互病院

(医療療養型病院110床、訪問診療)

〒196-0035 昭島市もくせいの杜2-2-1
TEL 042-500-2077 FAX 042-500-2078

※ショートステイ、長期の入院に応じます。ご相談下さい。
一般外来は行っていません。

昭島相互診療所

診療科目：内科 受付時間：午前8:45～12:00/午後13:30～16:00
〒196-0031昭島市福島町908-17
TEL 042-545-2712 FAX 042-545-8825

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

大南ファミリークリニック

診療科目：内科・小児科
受付時間：午前8:45～12:00/午後(予約)14:00～16:00/
夜間(木)17:00～19:00 〒208-0013 武蔵村山市大南2-1-8
TEL 042-590-0373 FAX 042-590-5700

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

国分寺ひかり診療所

診療科目：内科
受付時間：午前8:45～11:30/午後 往診
〒185-0034 国分寺市光町3-13-34 TEL 042-573-4011 FAX 042-573-4039

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

*コロナワクチンは、お電話(14:00以降)でご予約ください。

羽村相互診療所

診療科目：内科・小児科
受付時間：午前8:30～12:00/夜間17:00～20:00
〒205-0023 羽村市神明台1-30-5 TEL 042-554-5420 FAX 042-555-3151

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

*透析診療(予約制) 昼間透析月～土 準夜透析月・水・金

日野台診療所

診療科目：内科・小児科
受付時間：午前8:45～11:30/午後13:45～16:00
〒191-0003日野市日野台4-26-16 TEL 042-581-6175 FAX 042-581-4070

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

府中診療所

診療科目：内科・循環器科・代謝科・整形外科
受付時間：午前8:40～12:00/午後13:30～16:00
〒183-0055 府中市府中町1-13-3 TEL 042-365-0321 FAX 042-365-0323

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing medical services and staff names.

谷保駅前相互診療所

診療科目：内科
受付時間：午前 8:45～12:00/午後 往診
〒186-0003 国立市富士見台1-17-36 TEL 042-576-3896 FAX 042-571-6657

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

すながわ相互診療所

透析診療(予約制)：昼間透析 月～土/準夜透析 月・水・金
〒190-0002 立川市幸町5-9-2 TEL 042-538-1502 FAX 042-534-0372

八王子共立診療所

診療科目：内科・呼吸器内科・糖尿病内科・整形外科
受付時間：午前8:45～12:00/午後14:00～16:30
〒192-0082 八王子市東町2-3八王子共立ビル1階
TEL 042-639-7621 FAX 042-643-1115

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

ながふさ共立診療所

診療科目：内科・整形外科・小児科
受付時間：午前8:50～12:00/午後13:45～16:30
〒193-0824 八王子市長房町1462-5 TEL 042-664-1005 FAX 042-664-6037

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

多摩みなみクリニック

診療科目：内科・呼吸器内科・整形外科(予約制)
受付時間：午前8:45～12:00/午後13:30～16:30
〒206-0025 多摩市永山1-7-8 TEL 042-311-4415 FAX 042-389-4044

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing medical services and staff names.

相互歯科

診療科目：歯科・小児歯科・矯正歯科
急患受付時間：午前8:45～11:00/午後13:45～15:30/夜間16:45～19:00
(急患の方はまずはお電話にてご連絡ください)
〒190-0022 立川市錦町1-17-10 TEL 042-525-6480 FAX 042-522-0348

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing dental services and staff names.

相互歯科地域口腔保健センター訪問診療部(電話080-3384-3575)

けんせい歯科

診療科目：歯科・小児歯科・矯正歯科
〒192-0082 八王子市東町2-3 八王子共立ビル4F
TEL 042-646-8883 FAX 042-646-8805

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing dental services and staff names.

往診(訪問診療)は、診療所・歯科診療所で受け付けています。

訪問看護ステーション

いずれも午前9時～午後5時まで、FAXは24時間受け付けます

- List of nursing stations with names and contact info: 健全会にしき, 健全会東中神, 健全会さかえ, 健全会緑が丘, 健全会しんまち, 健全会ひのだい, 健全会日吉町, 健全会にしたま, 健全会きょうりつ.

介護相談・ケアプランの作成

- List of care plan services: 健全会ケアプランセンター昭島, 健全会ケアプランセンター国分寺, 健全会ケアプランセンター羽村, 健全会ケアプランセンター日野, ケアプランセンターなのはな立川, ケアプランセンターいきいき.

地域包括支援センター

- List of community support centers: 府中市地域包括支援センターしんまち, 国分寺地域包括支援センターひかり.

デイサービス

- List of day services: 健全会デイサービスセンターたんぼぼ.