

西都保健生協の 組織現勢

(2024年1月31日現在)

- 組合員数 13,340人
- 出資金総額 4億7,688万円
※一組合員平均35,748円

西都保健 生協だより きずな

No.627 2024年2月号

- 編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円
- 生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
☎042-493-6129
☎042-493-6155
<http://www.saito.coop>



▲ 臨床倫理の問題点に対する気づきと
考え方のアドバイザーも務める保坂所長

◎ 日ごろの臨床実践を言葉に置き換え
看護理論へとつなぐ下川看護師長

今回、北多摩クリニックからはこれまでとは違った角度からSDHについてお伝えしたいと思います。

さて皆さんは記憶力に自信がありますか？若い方は「ハイ！」と即答されるでしょうか。65歳以上の方は「うん、ちょっと怪しいな」とお答えになるのでしょうか。それとも「本当に忘れっぽくてダメ！」と記憶力の衰えを断言するでしょうか。

健康とは遺伝的素因や生活習慣などの個人的な要因だけで決まるわけではなく、環境の影響を大きく受けると言われています。特に社会的要因から受ける影響が大きいとするのがSDHの考え方です。要因（貧困）、不規則な勤務事情などの社会的な要因は健康状態の悪化に直結する可能性を高めます。

溢れるサプリメント 健康食品から考える SDH 健康の社会的決定要因 を別の視点で捉える ● 北多摩クリニック

インパクト(興味) 刷り込み(回数)で 記憶に残す

記憶力が衰え始めたと感じている皆さんでも「グルコサミン」や「コンドロイチン」、「オルニチン」に「ノコギリヤシ」…。これらの単語は「知っている！」と答えられるのではないのでしょうか。テレビを見ていれば1日に何度も、これらのコマercialが流れています。「何だか知らないけど足腰に良いらしい」「夜のおしっこに効果があるらしい」…。日頃いろいろな症状で悩まれている人にとってはとても魅

効果のほどは？

効果については正直不明です。それらの作用機序と症状の原因がピタリとマッチすれば効果もあると思いますし、買っただけでも元気になるような気分になるでしょう。しかし効果ははっきり感じられるのはほんの一握りかもしれません。

2面に続く



1面の続き

溢れるサプリメント 健康食品から考える

SDHを別の視点で捉える
北多摩クリニック

どこに行っても、一歩外に出れば魅力的な商品に溢れている日本。最近ではスマホ一つで自宅に居ながら購入する事も可能です。手の届く手頃な価格で良質なサプリメントや健康食品が欲しいと思っただけで買える世の中です（経済的な事情で買えない人もいますし、簡単には購入できないものもあります。このいろいろと溢れ、充たされすぎてい

る環境も違った角度から捉えられるSDHと言えるのではないかと考えています。また、売る側も巧妙な心理作戦を使っています。「期間限定」「今ならもう1個プレゼント!」「今から30分間は特別価格」など、消費者心理を操る作戦で売り込んでいます。

溢れる情報から 選択する力を

私たちに様々な情報

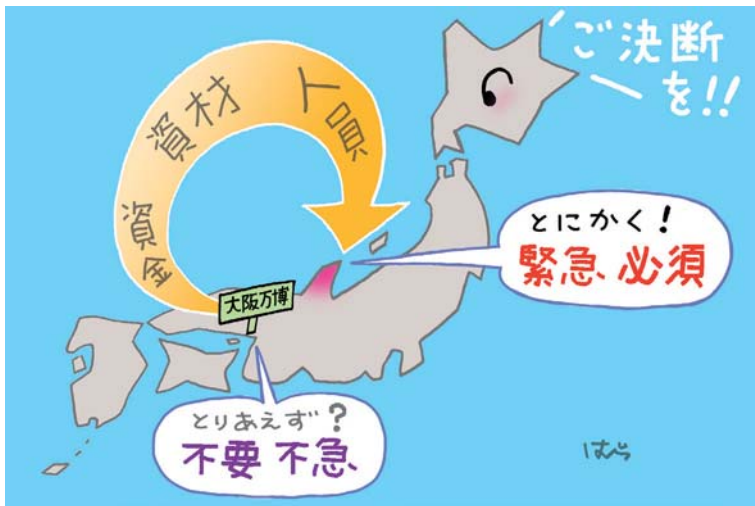


日ごろの通院時、待合室でも、スタッフとの会話で利用者さんに必要な情報を提供できるように。

報を正しい情報かどうか、適切に読み解きながら活用する能力（情報リテラシー）も必要です。不都合な望ましくない症状は、サプリメントや健康食品で何とかするだろうと安易に考え、身体や生活の見直しを忘れてしまうこの現

象も、健康を害する社会的要因だと言えるのではないのでしょうか。

原因を知らずして対策を講じても根本的な解決にはなりません。日々シャワーのように降り注ぐ魅力的なコマーシャルを過度に信用せず、自身の生活や身体を見つめなおすことも大切な「健康づくりになるのではないかと考えています。」
（下川久美子 看護師 長）



まんが・波来土

能登半島地震への支援を

利用者・組合員、そして全国の力を集めて

2024年は、年明け早々に石川県能登半島を震源とした大地震が起きました。1か月以上経過したいまも奥能登地方では断水が続く、寸断された陸路、海岸の隆起により海路でも直接支援の遅れにつながっています。

まずは義援金活動を

当生協でも1月4日には診療所の受付で義援金の募集を始め、5日の部長会議では今できることを迅速に対応することが重要と10万円を日本医療福祉生協連を通じ送金しました。また、東久留米中央支部は

組合員訪問で得た「協力したい」という組合員の声から、早速運営委員会でも募金活動を決め6日(土)には診療所前で実行に移しました。

また大沼天神支部では新年会に集まった組合員がその場で募金を集めるなど、さまざまな支部、事業所から募金が集まっています。1月末には30万円を超え、再度送金を行いました。

協力は圏域を超えて

福井県でミニ農家を営む友人から余ってしまってお米の代金を募金に変えてほしいと当生協の事務所に申し出があり、事業所の職員に声掛けをしたところあつという間に売れました。

被災地の一つでもあり震度5強を記録した福井県内の方ですが「なんとか力になり

たい」という気持ちで伝わってきます。

こういうあたたかい気持ちを受け合い、さらに大きな力にしていきたいと思えます。利用者・組合員のみならずのご協力に感謝し、さらなる支援を期待しています。

次は人的支援へ

全日本民医連からは、薬剤師、医師、看護師などの支援要請が全国に発せられました。結果した力で2月中の支援は埋まりましたが、さらに長丁場が予想されます。西都保健生協でも今後には備え調整を行っています。



事業所
だより
Vol.22

冬の突然死 北多摩生協診療所 ヒートショック予防を!

お風呂の最中、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？ 入浴中に意識を失いそのまま浴槽内で亡くなる事故が毎年11月から4月にかけて多くなります。厚労省（令和3年）によると「ヒートショック」による事故は交通事故のおよそ2倍であり65歳以上に多いとされています。



ヒートショック現象
どうして起こるの？

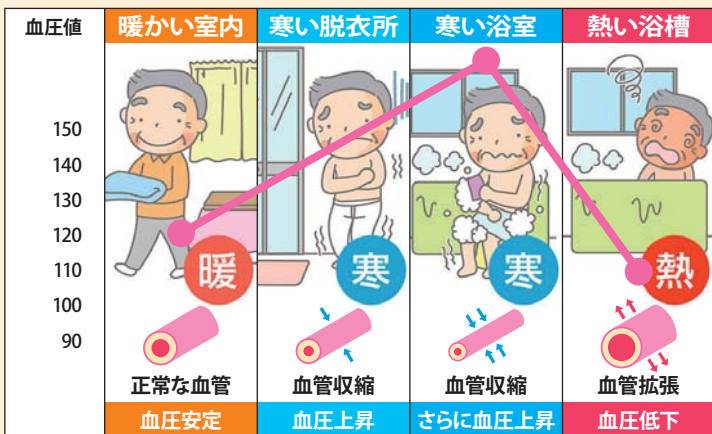
2月に入り温暖化の影響で寒暖の差が激しい



日々が続いています。このような時期は特に心筋梗塞や脳血管障害に注意です。その要因のひとつに、急激な温度差により血圧が乱高下したり、脈拍が乱れる「ヒートショック」があります。特に冬場の入浴時で多く寒い脱衣所で服を脱いで裸になり、冷え切った浴室に入ると血管がびくつき、縮み、血圧が急激に上がります。その後、浴槽に入り体が温まることで血管は広がり、今度は逆に血圧が下がってきます。この「ヒートショック」が

日々が続いています。

このような時期は特に心筋梗塞や脳血管障害に注意です。その要因のひとつに、急激な温度差により血圧が乱高下したり、脈拍が乱れる「ヒートショック」があります。特に冬場の入浴時で多く寒い脱衣所で服を脱いで裸になり、冷え切った浴室に入ると血管がびくつき、縮み、血圧が急激に上がります。その後、浴槽に入り体が温まることで血管は広がり、今度は逆に血圧が下がってきます。この「ヒートショック」が



脳への血液の流れを一時的に止めてしまい失神を起したり、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こし湯船で溺れる事故を招くのです。

寒暖差をできるだけなくす対策を

予防策としては、急激な血圧の変動を防ぐこと。具体的には①脱衣所をヒーターなどで暖める、②入浴5分前から湯船のふたをあけておく、③お湯の温度は40度前後でかけ湯

政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)より画像を加工して作成

入浴以外でも、朝布団から出る際にいきなり冷たい床に立つと血圧が急上昇してしまいます。スリッパや靴下をはくことをお勧めします。外出時も防寒着、マフラー、手袋を忘れずに。しっかり予防して寒い冬を乗り切りましょう。

(杉崎美往 看護師
長/馬場雅澄 事務長)

寒い朝を
あたたかく

をしてから10分以内の入浴、④食後すぐの入浴、飲酒後の入浴は避ける、などです。もし、お風呂でヒートショックによる事故が起きてしまったら：
①お風呂の栓を抜く、②意識があるか確かめる、③救急車(119番)を呼ぶ、④浴槽から出す、⑤タオルなどを掛ける、という順番で対応を。家族がいる方は、入浴前に必ず一声かけて入浴しましょう。



健康サポート室 保健師
高江洲 智穂

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

9

糖尿病①

血糖とうまく付き合うために

血糖の働きを理解しましょう!

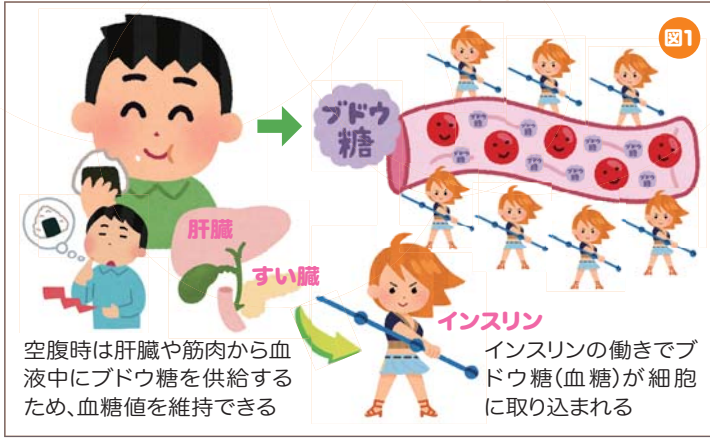
血糖とインスリン

主にパンやご飯、麺などの炭水化物を摂取すると、体の中で消化吸収されてブドウ糖になり血液中に移動します。血液中のブドウ糖の濃度が血糖値として数値化されます。

インスリンはすい臓から分泌されます。血液中のブドウ糖を細胞の中に取り込む働きがあります。(図1)

実際には「たんぱく質」「脂質」も血糖値に影響することがわかっています。炭水化物は食後早期の時点から血糖を大きく上昇させます。たんぱく質は食後3〜5時間、脂質は4〜10時間で血糖値に反映されますが、炭水化物に比べて緩やかな血糖の上昇がみられま

「血糖」というと「高いとよくない」と思いがちですが、体を動かすエネルギー源として必要なものです。ただ、人によってはその血糖をうまく細胞に取り込めず、血液中の血糖が高い状態を引き起こすことがあります。脳や心臓などの血管に影響を及ぼす場合があります。生活習慣も大きく影響するため「糖尿病」は生活習慣病の一つとされています。

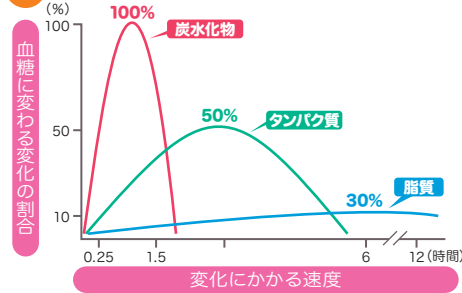


あなたの血糖値は？

血糖値は空腹時と食後です。注意しなければいけないのは、糖質と脂質を一緒に摂ると、血糖が高い状態を長引かせてしまいます。(図2)衣のついた揚げ物は要注意ですね。

血糖値は空腹時と食後

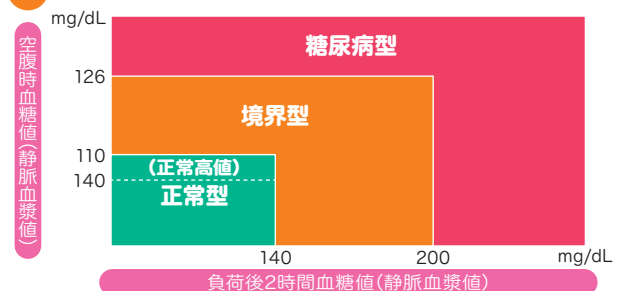
図2 三大栄養素が血糖に変わる速度と割合



血糖が下がらないのは？

インスリンが分泌されなから血糖値でも200mg/dL以上あれば糖尿病型を疑います。(図3)

図3 空腹時血糖値の判断基準



つまり、インスリンに対する感受性が低下すると血糖を細胞に送り出すことができず、血糖を下げることですい臓の病気や、遺伝によるもの、加齢、過食、運動不足、肥満などの生活習慣も関係します。

まずは、自分の状態を理解することから始めましょう。

参考：日本糖尿病学会 糖尿病治療ガイド2022、2023 文光堂

監修 医師 大亀路生

あたまの体操 まちがいさがし

2枚の絵には間違いが8つあります。
探してみましょう!



出題・MISORA

※正解の答えはページにあります。

ちょっと
教えて

からだところの

Q&A



自宅で血糖値を測定してみたい！
どうしたらよいですか？



医療機関で受け取る場合と、調剤薬局やドラッグストア

などで購入する場合があります。

インスリン自己注射治療の方は、受診先の医療機関から測定器が貸し出されます。また、穿刺針と測定用のチップを医師の指示により受け取ることができません。しかし、自

己注射をしていない方は自費購入となります。お近くの調剤薬局やドラッグストアへご相談ください。測定方法に心配がある方は各診療所や訪問看護へ。
廃棄方法は購入元にご確認ください。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

下のポイントを確認しよう

腹筋ひねり体操

前回に引き続きお腹周りのエクササイズです。ちょっときつと思いますのでご自身のペースで、無理の無い範囲でやってみてください。



1 体育座りになり、両手を前で細む。



2 腹筋に力を入れながら足が浮かない所まで上半身を後ろに倒す。

背中をしっかりと丸めます

腹筋に力が入ってます

ポイント
常に腹筋に力を入れたまま行いましょう！腰には力が入らないように注意！



3 2を維持しながら左右にリズムカルにしっかりと捻る（交互に10～20回）



腹筋から脇腹にかけて沢山使ってます

強度を上げてみよう!



ペットボトル（重り）を持ち、両足を少し浮かして行くと強度が高くなります
※ふらつかないように注意!



▲ うまく投げられたら思わずガッツポーズ そして拍手喝采!

なないろ美人



虹の家



目力殿改め
目力サンバ!



天才ピカソ



ほっぺたかわいい
子ブタちゃん



すまし顔
横向きタヌキの

組合員のひろば

自分たちで初めて編んだマフラーです。目が増えたり減ったり直してあげようとした母ですが、不揃いところがいいでしょと娘たち。



手編みのマフラー

清瀬東支部
降畑 一妃(小3)
降畑 悠妃(小1)

支 部	1月の加入者	組合員総数	1月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	574	1	5,000	12,441,000
	二 中	1	274	2	20,000	7,110,000
	三 花	0	437	0	0	23,001,000
	四 中	1	209	1	5,000	6,785,000
	五 中	0	194	1	10,000	11,380,000
平	上 水	0	117	0	0	9,710,000
	大沼天神	0	487	0	0	10,290,000
	美園萩山	0	798	2	20,000	46,214,000
	事業所	1		29	262,500	
清瀬	東	1	1,995	17	222,500	80,242,500
	西	2	1,209	14	118,000	68,012,500
東村山	中 央	2	885	16	165,000	32,879,000
	美住富士見	4	305	4	25,000	7,385,000
	野 火 止	0	695	2	15,000	18,695,500
	北 山	0	302	1	20,000	13,636,000
東久留米	東	1	579	4	30,000	21,809,500
	中 央	5	1,249	13	163,000	27,390,500
	西	0	892	1	5,000	30,147,500
西 合	東 京	1	1,079	10	120,000	21,135,000
	の 他	0	1,060	8	50,000	28,618,000
合 計	19	13,340	126	1,256,000	476,882,000	

支部ごとの組織状況

美人おカメ6人娘



薬剤師募集

株式会社 エイトライフ

小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455

地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。



うさぎ薬局

〒187-0041
小平市 美園町1-2-16
電話 042-347-0688

市役所通り薬局

〒189-0014
東村山市 本町4-2-1
電話 042-395-5388

きよせ北口薬局

〒204-0021
清瀬市 元町1-3-26
電話 042-494-7055

東久留米薬局

〒203-0053
東久留米市 本町3-3-21
電話 042-470-2051

上清戸薬局

〒204-0013
清瀬市 上清戸2-1-2
電話 042-494-0622

三崎薬局

〒192-0082
八王子市 東町2-2
電話 042-631-1350

ながふさ薬局

〒193-0824
八王子市 長房町1462番7号
電話 042-669-5644

◎どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。
◎いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

※5ページ「あたまの体操」の答え

①スマホ ②型抜き ③ミルクの量 ④ボールの色 ⑤エプロン ⑥ほっぺにクリーム ⑦ピン止め ⑧男の子の鼻です。

各地域の活動を紹介します

第15回 4年ぶりに集まって開催 健康ウォーク交流集会

コロナ禍になってしばらくの間、感染予防対策のうえリモートで各会場をつないで開催してきた健康ウォーク交流集会。今年は4年ぶりに、大勢の組合員さんたちが1つの会場に集まって楽しむことができました。やっぱり、顔を合わせての方が数百倍楽しい！



まるで漫才を見ているような絶妙なテンポで司会を務める実行委員長の村田理事長と高江洲看護師長。

やっぱりみんなで顔を合わせると笑顔が自然と大笑いになっちゃう

今年のメイン会場は西東京の公共施設コールド無。この建物を取り囲むように長蛇の人の列にびっくり！西都の健康ウォークもここまで来たか！と感慨深げに見回していたら、なにやら目的が違ったらしい。竜神様で有名な隣の田無神社の参拝客でした。

しかしこちらも負けてな

い。コールド無の地下多目的ホールをメイン会場とし、同じ会場の2階のイベントルームと合わせて90名を超える組合員さんが一堂に会し、「あらかしづり」「お元気でした？」と4年ぶりの再会ににぎやかな声が充満しました。

現地に集まる集会ですが、コロナ禍で培ったリモートの良さも合わせ、グループホーム虹の家とデイサービスなないろといっしょに総勢117名が揃いました。

負担の少ない歩き方

コールド無の会場ではくじ引きで2つの会場に分かれました。はじめに猿渡トレーナーのウォーキング講座です。腰やひざへの負担を軽くさせるためには「正しい姿勢」をつくる。歩くことが大切です。「姿勢をよく」と聞くと胸を張る、背筋を

伸ばすなどを意識しすぎてかえって余分な力が入ってしまいます。「首を伸ばすように」「お尻の穴をおへそに近づけるように」と独特の表現で笑いを呼びつつ、楽しくそして実感できるウォーキング講座で体をほぐしました。

大笑いした福笑い

メインのゲームは目隠しをしない福笑いです。集会の実行委員さん特製の模造紙大のお顔に、1メートル先から8つの顔のパーツを投げて、グループで完成させる福笑い。1つのパーツは2回まで投げられるので、投げ直すけど思うところに止まらない。さてさて美人な6人のおかめさん、タヌキさんにブタさん、サッカー少年たちの顔やいかになったでしょう。これはマツケン？ いやいやバカ殿では？。出来上がった顔に、恥ずかしいやらおかしいやらで、とつても楽しいゲームになりました。じゃんけん列車やうたに炭坑節。今年も楽しい活動で、パワーを充電しました。

理事会だより

第55期第8回定例理事会

日時・1月31日(水)

新型コロナウイルス感染症予防のため会場を分散しリモートによる会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

12月の経常利益は187万円の黒字、予算差162万円未満、前年差957万円の減益、累計で4861万円の黒字、予算差1815万円の超過、前年差76万円の増益でした。医科診療所でインフルエenzaなどの発熱対応が増え、患者数は前年を超えたものの、10月以降に発熱対応などの加算が無く思った以上に収益が増えませんでした。さらにインフルエenza予防接種が例年に比べ少なく、事業収益が目減りしました。

2 償却資産等購入申請

みその歯科 コンプレッサの買換えについて全員一致で承認しました。

3 歯科の自費診療代金の見直し

原材料の高騰や委託加工料を含めた人件費等の上昇などに伴うインプラント、外科、審美矯正などの料金改定について全員一致で承認しました。

4 予算案の検討、中長期構想などによる方針案などについて職場での検討状況を確認しました。

西東京生協歯科 西東京

〒202-0001 西東京市ひばりが丘2-6-29
 電話 042-439-0071 FAX 042-439-0085

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	島崎・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・会沢 飯村(月3回)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波 [訪問]飯村・砂川	伊波 [訪問]飯村・砂川	
金	小石・伊波 飯村(10:30~13:00) [訪問]吉川	小石 飯村(15:00~18:00) [訪問]吉川	
土	飯村・小石(隔週)	飯村・小石(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。
- 月曜夜間の松田外来は月2回18:30~20:00です。

みその診療所 小平

〒187-0041 小平市美園町1-2-16
 電話 042-342-7270 FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ~11:30	午後2:20 ~4:30	
月	小野田(内)● 小松(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 小野田(訪問・午糖) 大沼(内・呼)(2:20~6:00)	
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・糖) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

- 受付時間 午前8:50~/午後2:20~/火6:00まで
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。
- 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所 東久留米

〒203-0053 東久留米市本町3-3-23
 電話 042-471-2291 FAX 042-472-0131

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	松井(内)	松原(内1・3) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	三輪(内)	大道寺(内) 松原(訪問) 三輪(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 小堀(内2) 嶋崎(内4)		

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。
- 新型コロナワクチン接種は予約制で行っています。
- 健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。

みその歯科 小平

〒187-0041 小平市美園町1-2-16
 電話 042-347-3680 FAX 042-342-7250

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田・久保 [訪問]齋藤・伊藤	松田・原田・高橋 12:30~3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・伊藤	中野・松田
水	中野・原田・久保(1・3・5) 吉川(2・4) [訪問]久保(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・高橋 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	久保 松田
金	中野・久保(1・4)・原田(1・3) 会沢(2・4・5)・伊藤 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・伊藤・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4)	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 予約制ですが、急患の方はご相談ください。
- 急患の受付時間は午前11時まで。午後は4時までとなります。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

● さいと訪問看護ステーション	tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668
● さいと訪問看護ステーション 清瀬事業所	tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004
● さいと訪問看護ステーション 東村山事業所	tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554
● 泉居宅介護支援事業所	tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155
● ケアプランセンターきずな	tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816
● かるかも居宅介護支援事業所	tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021
● ヘルパーステーションこだま	tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405
● ヘルパーステーションこだま 虹・東村山出張所	tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721
● グループホーム虹の家	tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811
● 西都保健生活協同組合	tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
● 小平協議会	tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466
● 清瀬東支部	tel & fax.042-495-4872
● 清瀬西支部	tel.042-496-0302
● 東村山協議会	tel.042-395-5786
● 東久留米の3支部	tel & fax.042-470-0722
● 西東京支部	tel & fax.042-465-3721
● NPO法人 西都虹の会	tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155
● デイサービス なないろ	tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391
● NPO法人 ぶなの樹会	tel & fax.042-495-2700
● NPO法人 第二こだま	tel & fax.042-343-0456

北多摩生協診療所 東村山

〒189-0014 東村山市本町4-2-32
 電話 042-393-5903 FAX 042-395-5612

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間6:00 ~7:30
月	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	徐(内・消化器) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

- 受付時間 午前8:40~/午後1:30~/夜間5:30~
- 禁煙外来、エコー検査も行っていきます。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

北多摩クリニック 清瀬

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41
 電話 042-496-7760 FAX 042-496-7761

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後4:00 ~6:00	訪問診療
月	保坂(内)		保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前からです。
- エコー検査を行っています。
- 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。
- 発熱・咳等などの症状がある場合は事前に電話を。

清瀬診療所 清瀬

〒204-0021 清瀬市元町1-13-27
 電話 042-493-2727 FAX 042-493-2751

診療時間	午前9:00 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:30
月	穂苅(内・神内)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:30)
水	穂苅(内・神内) 訪問診療 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	桑木(循2・4) 阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内) 訪問診療	大亀(内) (17:00~19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

- 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)
- 健康相談、栄養相談を行っています。
- 更年期症状・もの忘れ、ご相談ください。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。