

# UMETOP!A

うめとびあ通信

Vol.6  
令和4年  
12月15日発行

## 急な症状、発熱等、困ったときに 世田谷区医師会初期救急診療所

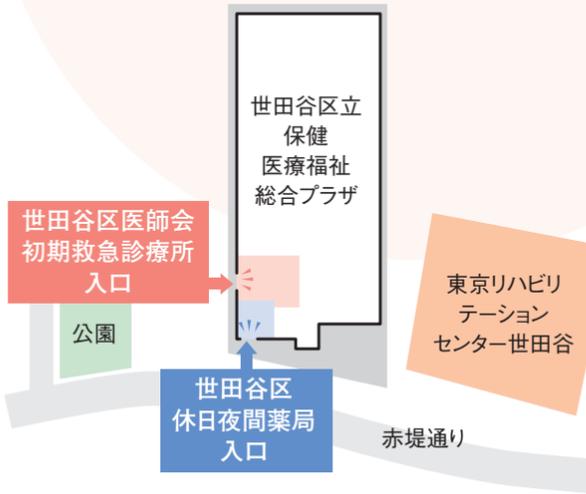
「世田谷区医師会初期救急診療所」は、世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階、駐車場への道路に沿って入口があります。平日の夜間は小児科、土曜・日曜・祝日は小児科と内科を受診できます。設立の経緯や利用する際の注意点などを聞きました。



初期救急診療所の入口は、駐車場側にあります

### 初期救急診療所の設立の経緯と コロナ禍での診療体制について

令和2年4月、世田谷区医師会館の総合プラザ移転に伴い、これまで別々の場所にあった付属診療所と子ども初期救急診療所を1つにして「世田谷区医師会初期救急診療所」として1階に開所しました。小児科は365日。土曜、日曜、祝日と年末年始は、内科も初期救急診療を行っ



ています(開所時間詳細は4ページ)。コロナ禍の第6波、7波時には各科増員体制で1日約200人を受け入れる日もありました。

**受診前に電話で確認を。持参するものは健康保険証、医療証、お薬手帳、現金、乳幼児は母子手帳も**

初期救急診療所は、あくまでも応急的な対応しかできません。使える薬やできる処置が限られています。急激な頭痛や胸痛、激しい腹痛、意識障害、呼吸困難など、一刻も早く大きな病院での処置が必要な場合もありますので、診療所に来る前に電話で症状を知らせてください。すぐに救急車を呼ぶべきか、大きな病院を受診すべきか等、判断いたします。

受診時には、健康保険証、医療証、お薬手帳、乳幼児の場合は母子手帳も持参してください。特にお薬手帳は、初対面の患者さんの体質を知るために大切な情報源となるので忘れずに持参を。支払いは、現金のみとなります。

### 大人も子どもも、 かかりつけ医を持ちましょう

最初の一般的な治療に対する経過を見て、正しい診断と治療にたどり着く病気もあります。

### INDEX うめとびあ通信6号

- 1・2面 世田谷区医師会初期救急診療所  
世田谷区休日夜間薬局  
インタビュー 世田谷区医師会理事  
香取 勸先生・岩澤 晶子先生
- 3面 うめとびあトピックス  
■生活習慣病重症化予防のための動画配信中  
■RUN伴+せたがや10月1日に無事開催!  
■書展「金澤翔子の世界」開催  
■東リハ喫茶コーナー準備中  
■カフェイベント紹介  
第42回区民ふれあいフェスタ 障害者週間記念作品展
- 4面  
■世田谷区医師会初期救急診療所  
■世田谷区休日夜間薬局  
令和5年1月~3月のイベントカレンダー  
ふれあいカフェ うめとびあの季節限定メニュー  
総合プラザ2022年度グッドデザイン賞を受賞  
総合プラザの年末年始利用について



世田谷区医師会理事  
医師 香取 勸先生



世田谷区医師会理事  
医師 岩澤晶子先生

初めましての患者さんを初めましての医師が診察する初期救急では、第一段階の一般的な治療だけで途切れてしまいます。正確な診断と患者さんの体質に適した治療のためには、日ごろから地域や勤務先の近くでかかりつけ医を持ち、経過も含めて受診することが大切です。何科へ行くか迷う場合も、かかりつけ医に相談すれば受診すべき科を紹介することができます。

2面に続く→

### 区内の救急医療体制について

医療機関が休診する時間帯に急病に対応する救急医療事業を実施しています。

#### 休日医療相談

(日曜・祝日、年末年始の午前9時~午後5時)

休日診療医療機関の紹介など

☎03-6701-7799

**世田谷区医師会初期救急診療所**(詳細は4ページ)

**世田谷区医師会附属烏山診療所**

(南烏山6-22-14、烏山総合支所内)

内科・小児科(土曜・日曜・祝日の午後5時~午後10時)

※令和5年3月26日まで日曜日は午後4時30分から

☎03-3308-8229

**玉川医師会診療所**(中町2-25-17)

小児科(平日午後7時30分~午後10時30分)

内科・小児科(土曜は午後5時~午後10時、

日曜・祝日は午前9時~午後10時)

☎03-5707-6811

※各診療所の受付は診療終了時間の30分前まで。12/29~1/4は祝日と同様の診療体制



#### 発熱等の症状が生じた場合

電話相談

電話相談

#### かかりつけ医

かかりつけ医が発熱外来をやっているか事前に確認を



#### 発熱相談センター

●世田谷区  
☎03-5432-2910

(祝日を含む月曜~金曜  
午前8時30分~午後5時15分)  
12/29・30、1/2・3開設

●東京都  
☎03-5320-4592

FAX 03-5388-1396  
(電話・FAXともに24時間対応)



#### 新型コロナウイルスに関して 不安に思う場合

電話相談

#### 世田谷区新型コロナウイルス相談窓口

☎03-5432-2111

FAX 03-5432-3022

(平日午前8時30分~午後5時15分)  
12/29・30、1/3開設

#### 東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター

☎0570-550-571

FAX 03-5388-1396

(毎日午前9時~午後10時)

※FAXは電話での相談が難しい方



## 地域の救急医療体制を支えるネットワーク 世田谷区医師会の取組み

医師会は、地域の医療機関の医師が会員となって地域貢献を行う民間団体です。世田谷区には、世田谷区医師会と玉川医師会があり、各管内での救急医療体制を支えています。コロナ禍における医師会の取組みや在宅当番医など、世田谷区医師会理事の香取勸先生、岩澤晶子先生にお話を聞きました。

### 世田谷区医師会と地域の救急医療について教えてください。

香取先生 大学病院などの基幹医療機関が少ない世田谷区医師会管内\*は、救急医療体制が十分とは言えません。そのため地域のクリニックがその役割を担う部分が大きく、世田谷区医師会では、区から委託を受けてここ総合プラザと烏山の2カ所で休日夜間の付属診療所を運営しています。また、休日の午前9時～午後5時は、5～8軒の会員医療機関が輪番で地域の救急医療体制を支えています。設備環境面等で輪番に参加できない医師は、付属診療所等で診察することで地域に貢献しています。現在、会員数は801人(令和4年10月31日現在)



救急災害医療部担当  
香取 勸先生(整形外科医)  
「健診控えが増えています。病気はコロナだけではなく。区内の医療機関で受け付けていますので、早めに健診を受けましょう」

と全国的に見ても大変大きな医師会です。世田谷区内外の連携病院からの協力も得て、365日対応できる体制を取っています。

※玉川地域を除く、世田谷、北沢、砧、烏山の4地域

### コロナ禍においては、どのような執務をされていたのでしょうか？

岩澤先生 世田谷区医師会では、コロナ第1波の令和2年5月から世田谷区医師会PCR検査センターを立ち上げ、以来365日体制で1日も休まず運営しています。初期救急診療所では通常の救急診療とは別に、コロナ疑い患者さんの動線を作り、感染拡大時は増員体制で地域の発熱外来からあふれた患者さんに対応してきました。

香取先生 コロナワクチン接種が始まった時には、会員向けに筋肉注射やワクチンの取り扱い方法の勉強会や動画作成を行いました。住民接種会場で診察を行う医師も会員が協力しています。また医師会館では、防護服やマスク、手袋、アルコールなどの感染防御対策資材を調達し、不

足している医療機関に分配するなどの支援を行っています。

### インフルエンザの流行が予測されていますが、感染症予防のための対策は？

岩澤先生 コロナ対策はそのままインフルエンザ対策にもなります。まずはワクチンを接種してください。飛沫感染対策が重要ですので、飲食の場に気をつけ、しっかりマスクを着用し、十分に換気を行いましょ。抗インフルエンザ薬は正しく使う必要があります。きちんと医療機関でインフルエンザ検査をしてから適切な治療を受けてください。インフルエンザやコロナの検査など行っている医療機関情報は医師会のホームページをご覧ください。



医療安全対策部兼厚生部担当  
岩澤晶子先生(小児科医)  
「小さなお子さんへの坐薬の入れ方や薬の飲ませ方を、いざという時のためにマスターしておいてください」

## かかりつけ薬局とここが違う 世田谷区休日夜間薬局

### 総合プラザ1階エントランス横に入口 子どもだけでなく成人にも対応

令和2年4月の世田谷区医師会付属の初期救急診療所開設に伴い、世田谷区休日夜間薬局を開局。入口は、総合プラザ1階エントランスの左にあります。前身の世田谷区子ども休日夜間薬局から、子どもだけでなく成人にも対応した調剤業務になりました。とはいえ、2万種類以上ある薬剤の中で、休日夜間薬局で用意があるのは200種類ほどです。一般の薬局と違って、処方箋を持参する方がいますが、残念ながら慢性疾患等の薬は常備していません。取り寄せる場合も日数がかかってしまいます。また、休日夜間の加算がつくため、通常よりも金額が高くなります。



薬局入口は、赤堤通りに面しています

世田谷区休日夜間薬局  
薬剤師 佐々木郁代さん



世田谷区休日夜間薬局は、世田谷薬剤師会が運営しています。現在30人近くの薬剤師が登録し、平常時は2人体制で運営しています。薬剤師の佐々木郁代さんにお話を聞きました。

### 地域にかかりつけ薬局をもち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

休日夜間薬局では、取り扱っている薬剤の種類も少ないため、かかりつけの薬局をもつことをおすすめしています。緊急の場合は致し方なしとしても、患者さんによっては、持病の薬との飲み合わせなどを考慮する必要があります。また、介護をしている人、されている人にとっては、複数の薬剤を管理、服用することが難しいことがあります。飲みにくい薬を口の中で溶けやすい薬やシロップにかえることも相談できるのがかかりつけ



こちらが受付です

薬局をもつメリットです。たまに、受診している医療機関ごとに複数のお薬手帳を持っている患者さんを見かけますが、薬局では、時系列で調剤の流れを見るので1冊にまとめることが大切です。休日夜間薬局を利用する際にも、お薬手帳を持参してください。

世田谷区  
休日夜間薬局  
開局時間詳細については  
4ページをご覧ください

### 将来的には災害時の薬剤の備蓄センターを目指す

世田谷薬剤師会  
会長 富田勝司さん



総合プラザは4階に世田谷区医師会もあり、緊急時には、医療の拠点となる場所です。今後の団体の抱負として、世田谷薬剤師会の薬剤師会管理センターを設け、災害時の備蓄センターとして運営することや、約3000品目の薬剤をランニングストックし、調剤に割り当てるなど具体的な整備を目指しています。災害時、区内の避難所・救護所への医薬品の流通を担う薬剤師会の役割は大きいと考えています。

### 市販薬で解熱鎮痛剤などの備えを

世田谷薬剤師会  
副会長 上野陽史さん



コロナ禍で大きな波が来た際には、解熱鎮痛剤を調達するのに奔走しました。休日夜間薬局は、出入口が1つしかないので、発熱者とその他の症状の人との動線を分けることが難しい状況です。いざというときにあわてないためにも、成人の場合は、解熱、鎮痛、咳止めなどの市販薬を常備しておくことをおすすめします。

世田谷区立保健センター

健康  
コラム  
Vol.2

生活習慣病重症化  
予防のための動画配信中

保健センターでは、自宅でする健康づくり動画「今日からできる血糖値改善ワンポイント～運動編～」を配信中です。生活習慣改善につながるストレッチ・筋力づくり・有酸素運動を盛り込んだ5分程度の動画です。さっそく、今日から体を動かしていきましょう。



図 世田谷区保健センター 健康指導係  
☎03-6265-7513

保健センターでは、健康づくりに関する様々なメニューを用意しています。詳しい内容は、ホームページで紹介しています。http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

＜運動編＞の動画をチェック！  
楽しく・無理なく・継続することが大切

早期に生活習慣改善につなげるために、ストレッチ・筋力づくり・有酸素運動をバランスよく実施することが重要です。ウォーキングだけでは、筋力・柔軟性を高めるには不十分です。楽しく・無理なく、続けていきましょう。

- ストレッチ：肩回しや伸脚で筋肉の緊張をほぐし、血液の流れを良くします。柔軟性を高めることで可動域が広がり、けがの予防や疲労回復につながります。
- 筋力づくり：筋肉はエネルギーの貯蔵庫でもあり、血糖値の調整を行う働きをします。筋肉を維持するためには、継続して運動を続けることです。スクワットなどがおすすめです。



スクワットは、使っている筋肉を意識して1日10回～15回、ゆっくりと息を吐きながら数を数えます

- 有酸素運動：大きな筋肉が集まっている脚部を使うウォーキングは、フォームを意識しながら歩きます。「楽である」・「ややきつい」と感じる程度で行います。



世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

RUN伴+せたがや  
10月1日に無事開催!

令和4年9月24日に開催を予定していた「RUN伴+(ランともプラス)せたがや」は、雨のため延期となり、翌週の10月1日に秋晴れのもと開催されました。認知症当事者とその家族、地域のみなさん、総勢164人が参加し、午前10時に世田谷区立希望丘公園と二子玉川・はなみずき広場からそれぞれスタート。烏山川緑道コースはうめとぴあ、玉川コースは馬事公苑けやき広場のゴールを目指してタスキをつなぎました。



参加者の笑顔がまぶしい  
集合写真

図 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター  
☎03-6379-4315 FAX 03-6379-4316  
https://setagaya-ninsapo.jp



カフェイベント  
紹介

今回は  
第42回区民ふれあいフェスタ  
障害者週間記念作品展



クリスマスツリーや絵画、俳句など、さまざまな作品をゆっくり鑑賞する様子



期間中、生製品の販売も。焼き菓子のほかエコバッグやポチ袋などの生活用品も人気がありました

令和4年11月21日～12月4日に開催  
活気あふれる記念作品展、販売会も好評

区民ふれあいフェスタは毎年障害者週間の時期に行われるイベントです。今年は、令和4年12月4日に世田谷区障害者週間記念区長表彰式が行われ16人の方が表彰されました。

ふれあいカフェ うめとぴあでは、11月21日～12月4日に、第42回区民ふれあいフェスタ障害者週間記念作品展と自主生製品等販売が行われました。多くの来場者が、心に響くさまざまな作品との出会いを楽しむ様子が見られました。また、パンや焼き菓子などの販売会も好評で、会場は活気にあふれていました。

図 第42回区民ふれあいフェスタ実行委員会 世田谷区障害施策推進課  
☎03-5432-2385 FAX 03-5432-3021

TOPICS

うめとぴあ  
トピックス

東京リハビリテーションセンター世田谷

施設利用者による喫茶コーナー  
来春のオープンを目指して準備中

障害者支援施設梅ヶ丘では、令和4年11月から利用者者の日中活動の一環として、施設の職員や利用者向けの喫茶コーナーを1階のふれあいラウンジで試験的に開始しています。

コロナ禍でこもりがちだった利用者の方たちにとって、様々な交流を生み出す就労体験の機会となっています。

コーヒーや紅茶の入れ方など、サービスの仕方を学びながら、施設職員と共に来春の一般オープンを目指しています。



◀職員がデザインした「こ梅カフェ」のロゴ入りエプロン。Co(こ)には、「共に」という意味が込められています

図 障害者支援施設梅ヶ丘  
☎03-6379-0427 FAX 03-6379-0428

世田谷区福祉人材育成・研修センター

書展「金澤翔子の世界」開催 一心に光を—  
〈福祉の理解促進イベント〉

ダウン症でありながら天賦の才能を開花させ活躍する書家の金澤翔子さん。その書展が令和4年10月21日～11月18日に、ふれあいカフェ うめとぴあで開催されました。「心に光を」「飛翔」「幸福」「いのち」の力強い書が、カフェ利用者たちの心をつかんでいました。

来場者の声

- 翔子さんの作品を間近に見て、ほくも障害を持っていますが、いろんな事にチャレンジしたい気持ちが強くなりました。
- 間近に見られて、筆をもつ息づかいが感じられ、息をのむ思いで見ました。
- 思いがけず地元で見られて本当に元気と勇気をいただきました。ちよびりふさぎこんでた気分が一瞬で晴れて、笑顔になりました! 翔子ちゃんありがとう。

迫力ある大きな書



図 世田谷区福祉人材育成・研修センター  
☎03-6379-4280 FAX 03-6379-4281 https://www.setagaya-jinzai.jp/



## EVENT CALENDAR イベントカレンダー (令和5年 1月~3月)

令和5年1月・2月・3月にうめとぴあで開催される  
主な保健医療福祉に関するイベントを紹介します。

※会場は記載のあるもの以外、ふれあいカフェうめとぴあ。  
※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止  
にする場合があります。また、開催日時等は変更の可能性  
がありますので、総合プラザHP「お知らせ」をご確認ください。

- 1月**
- 4日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 13日 午後2時・・・手話カフェ
  - 17日 午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
  - 18日 午後2時・・・失語症サロン
  - 20日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
  - 25日 午前10時30分・えいごカフェ

- 2月**
- 1日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 10日 午後2時・・・手話カフェ
  - 15日 午後2時・・・失語症サロン
  - 16日 午後2時・・・オレンジカフェ
  - 17日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
  - 21日 午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)

- 3月**
- 1日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 10日 午後2時・・・手話カフェ
  - 14日 午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・スクエア(見えない見えにくい)
  - 15日 午後2時・・・失語症サロン
  - 17日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)

### 総合プラザが 2022年度グッドデザイン賞を受賞



総合プラザは、施設全体が自然環境の本来持つ多様な機能を活用して、集中豪雨等による水害のリスクを低減する「グリーンインフラ」設備を備えています。こうした施設の機能やデザイン性が評価され、2022年度グッドデザイン賞を受賞しました。

### 総合プラザの年末年始利用について

令和4年12月29日(木)~令和5年1月3日(火)の期間、一部施設の休業に伴い、総合プラザの正面出入口は閉鎖となります。

<営業する施設>

- 初期救急診療所  
午前9時~正午、午後1時~午後10時  
(受付は診療終了時間の30分前まで)
- 休日夜間薬局 午前9時~午後10時
- 地下駐車場 午前8時30分~午後10時30分

### 世田谷区医師会初期救急診療所

夜間等に急に具合が悪くなったら…  
まずは、電話で問い合わせを

■診療時間(受付は診療終了時間の30分前まで)

月~金曜日	小児科のみ	午後7時30分~午後10時30分
土曜日	小児科・内科	午後5時~午後10時
日曜日・祝日 ・年末年始 (12/29~1/4)	小児科・内科	午前9時~正午 午後1時~午後10時

☎ 世田谷区医師会初期救急診療所(総合プラザ1階) ☎03-5301-0899 FAX 03-5300-2188

### 世田谷区休日夜間薬局

夜間や休日に  
対応する薬局です

■開局時間

月~金曜日	午後7時30分~午後10時30分
土曜日	午後5時~午後10時
日曜日・祝日・年末年始 (12/29~1/4)	午前9時~午後10時

☎ 世田谷区休日夜間薬局(総合プラザ1階) ☎03-5301-2830 FAX 03-6379-4330

世田谷区医師会初期救急診療所・世田谷区休日夜間薬局に対するお問い合わせは  
☎ 世田谷区 保健医療福祉推進課 ☎03-5432-2649 FAX 03-5432-3017

### 空き状況、予約方法はホームページで確認を 総合プラザ貸出施設のご案内

有料の貸出会議室等があります。ぜひご利用下さい。

#### ■令和5年1月~3月に利用できる会議室

区民活動支援会議室2	2階(定員33人)	午前9時~午後10時
介護実習室	1階(定員42人)	午前9時~午後10時
調理実習室	1階(定員42人)	午前9時~午後10時 (調理用具貸出あり)

※利用には団体登録が必要です(けやきネットでは利用できません)。  
※空き状況、予約方法は総合プラザのホームページで確認できます。

☎ 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305  
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp/reservation/>



※貸出会議室等の一部は、新型コロナウイルスワクチン集団接種会場等のため当面貸出を休止しています。

### 世田谷区の新型コロナワクチン接種の問い合わせはこちら

☎ 世田谷区新型コロナワクチンコール ☎0120-136-652(通話料無料) FAX 03-5687-2020  
新型コロナワクチン予約のキャンセル専用ダイヤル ☎0120-513-260  
受付時間/月~金曜 午前8時30分~午後8時 土曜・日曜・祝日 午前8時30分~午後5時30分 ※12/29~1/3を除く

### ふれあいカフェ うめとぴあ

冬メニューが始まります!

1月~3月の  
季節限定メニュー

ハンバーグセット  
700円

ネギとろ丼定食  
850円

ラズベリー  
カフェモカ  
300円

注目商品!

人気のギフトボックス  
大=9袋入り1800円  
小=6袋入り1200円  
※セットの中身は固定です

### 障害者施設 生産品販売会も 開催しています!

できたてのおいしいパンや  
焼き菓子等が毎回好評で  
す。お気に入りの探してみま  
せんか?

- 開催日/毎月第2・4火曜日  
午前11時30分~午後1時30分
- ☎ 世田谷区 障害者地域生活課  
☎03-5432-2425  
FAX 03-5432-3021

### 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

〒156-0043  
東京都世田谷区松原 6-37-10  
☎03-6379-4301  
FAX 03-6379-4305  
営業時間 午前8時30分~午後10時  
<https://www.setagaya-sougouplaza.jp>



### 交通アクセス

電車の 場合	小田急線	梅ヶ丘駅北口から	徒歩 5分
		豪徳寺駅から	徒歩 8分
	東急世田谷線 京王井の頭線	山下駅から 東松原駅から	徒歩 8分 徒歩14分
バスの 場合	小田急バス【梅01】【梅02】【洪54】 「松原」または「光明学校前」バス停から	徒歩1分	
	東急バス【等13】 「梅ヶ丘駅」バス停から	徒歩5分	

