

所沢診療所からのおたより

● 健康と安心をお届けする ●

ひこま雲

2022

3

No.7



医療生協さいたまの理念

私たちのこころ

を具現化すると…

人が人として大切にされる社会をめざし

生協10の基本ケア

無料低額診療事業

なんでも相談

保健・医療・介護の事業と運動を通して

健康診断

在宅医療と介護サービス

安心ルーム

健康ひろば



様々な人たちと手をつなぎあい

地域ネットワーク

認知症カフェ

ボランティア活動

平和とくらしを守り

憲法9条を守ろう

子ども食堂

SDGs



健康で笑顔あるまちをつくります

くらしサポーター

ヘルスプロモーション



誰もが安心して住み続けられるまちづくりのために

所沢診療所はこの地域で医療・介護・住まいの事業を行っていきます。

もの忘れ外来のご案内

認知症を早く発見することで治療につながり、
環境や介護サービスを整えて進行を遅らせることが期待できます。

もの忘れと認知症のちがい

もの忘れは…

主に内容を忘れる。
それを意識することが多い。
「夕飯のメニューが思い出せない」
「顔はわかるけれど名前が出てこない」



認知症は…

経験自体を忘れる。それを指摘されても認めないことがある。
「夕飯はたべたかなあ」「あの人は知らない人」
物をよく無くす。
お金の計算ができず、財布が小銭でいっぱいになる。
ゴミが出せない、身なりの乱れで
気づかれることもあります。



認知症を引き起こす他の病気がないか、
調べることも重要です。
慢性硬膜下血腫や脳梗塞、甲状腺機能
低下、老年期うつ病など。

木曜の福庭副所長が担当いたします。

気になる方、まずはお電話ください。

☎04-2924-0121

所沢診療所では

- ① まず普段の生活や困っていることについて、問診します
- ② 看護師が簡単な質問形式の検査を行います
- ③ 医師が診察します
- ④ 必要に応じて、検査の指示を出します ※頭部の検査は、こちらから
他の医療機関に予約します
- ⑤ 再診では検査結果を説明します
- ⑥ 検査結果に対し、薬の処方や専門科に紹介します



薬を入れるビニール袋ですが、脱プラスチックを検討してください。

ご意見ありがとうございます。やくたい
薬袋にビニールを使っている理由ですが、現在薬局では用法
ごとや薬ごとに薬袋を分けず、まとめて1つの袋に入れてあります。このとき中身が見えて確認
しやすいよう医療安全の観点から透明なビニール袋を使用しています。脱プラスチックは難
しい状況ですが、代わりの袋を持参していただいた場合はそちらを使用しますので、ビニール
袋がいらない方は薬局でお申し出ください。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。



今月の
二十四節気

けいちつ
啓蟄
3月6日頃

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。
「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫(蛙や蛇)という意味です。
ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

3月に気をつけたいからだのこと

明るい優しい日差しにつつまれ、小さな芽が顔をだし、花々が咲き
出す3月。昼間は暖かくなりますが、日がおちると急に冷えてきます。
寒暖差は衣服で調節できるようにしておきましょう。また、この季節
は卒業、進学、就職、異動などの社会生活での大きな変化を経験す
る方もいらっしゃると思います。希望とともに不安や心配事もつきま
す。緊張感やストレスをためると自律神経がみだれることもあり

ます。バランスのよい食事を欠食することなく摂りましょう。日中の暖
かい時間に春を見つけに散歩に出かけてみませんか？体を動かすと
自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。よく眠れ
生活リズムも整います。花粉症の方には辛い季節ですが、しっかり
対策をして、短い春を楽しみましょう。

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 糖尿病	内科 禁煙 胃カメラ	内科 整形(痛みの相談) 禁煙 栄養相談※	内科 禁煙 物忘れ 循環器 膠原病	内科 禁煙 循環器	内科 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 糖尿病	休診	内科 禁煙 栄養相談※	内科 膠原病	休診	休診
		訪問診療(往診)					
夜間	18:00 ~ 19:30	休診	休診	内科 禁煙 消化器	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診

※第2・4のみ

※第2土曜は
休診です

3/12(第2土)、3/21(春分の日)、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



ひこうき雲

2022年3月号(No.7)
デザイン：株式会社コア