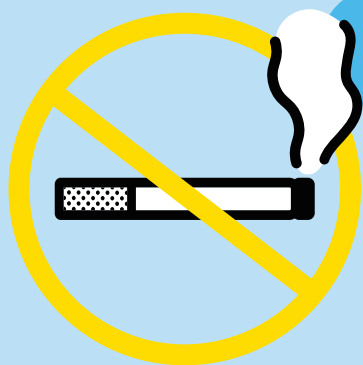




あなたも禁煙してみませんか？



5月31日は世界禁煙デーです

5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。
また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。
さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。
受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。
自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

所沢診療所では禁煙外来を行っています

禁煙外来は12週間で5回の受診が必要

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午後もOK	午後もOK	午後もOK	午後もOK	夜間もOK	
	夜間もOK				

go for it !!!

以下の条件を全て満たす方が保険適応となります



- ☐ ニコチン依存症スクリーニングテストで5点以上、ニコチン依存症と診断された
- ☐ 今すぐ禁煙をしようという意志がある
- ☐ 35歳以上の場合、ブリンクスマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）200以上
- ☐ 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意された

皆様の禁煙をサポートできるよう、スタッフで支援します。
タバコをやめたい方、まずはご相談下さい。

☎04-2924-0121

※現在薬剤の入荷が少なく、お申し込みいただいてもすぐに開始できない事があります。



『安心して暮らす』を、地域と連携して支える

地域みまもりネットワーク



所沢診療所は、所沢市（トコロみまもりネット）・入間市（元気でいるネ！ット）・日高市（あんしんねっと）・狭山市・飯能市の5市と、地域みまもりネットワークの締結や登録をしています。

この『ひこうき雲』や医療生協さいたま広報誌『けんこうと平和』を地域に配布する時など、日ごろのさりげない声かけで行政や社会福祉協議会と連携しながら地域の見守りをすすめています。

更にすすむ高齢化社会を目前に、孤立防止や認知症（またはそのご家族）への支援につなぐ活動を引き続き取り組んでいきます。

お問い合わせ ☎070-2154-7355



広報誌配布（5部～10部程度）のボランティアも募集しています。ちょっとした空き時間に、社会貢献しませんか？

担当の清水です

お世話になりました

4/11～埼玉協同病院へ



あさお のぶたか
浅尾 庸貴
(薬剤師)

「いかに待ち時間を減らせるか」と「丁寧な仕事を行えるか」との両立を考えながらあつという間の2年でした。患者さん、組合員さんに暖かく接していただき、色々学ばせていただきとても感謝しています。これからもお体に気をつけてお過ごし下さい。

よろしくお願いします

4/1～埼玉西協同病院より



えんどうあかね
遠藤 茜
(理学療法士・草加市出身)

病院勤務ばかりで通所リハビリの仕事ははじめてなので、色々とお迷惑をおかけすることもあると思いますが、よろしくお願いします。



さわべ ゆみ
澤辺 由美
(薬剤師・狭山市出身)

4/11～埼玉協同病院より

今まで緩和ケアが必要な患者さんに関わった仕事をしてきました。ぜひ、いろいろご相談ください。診療所勤務は初めてですが、よろしくお願いします。

今月の
二十四節気

りっか
立夏
5月6日頃

この日から立秋の前日までが暦の上では夏となります。

新緑に彩られ、さわやかな晴天が続く頃です。

ちょうどゴールデンウィークの時期にあたり、レジャーに出かけるにもよい気候です。

5月に気をつけたいからだのこと

春に入学や就職などの新生活がはじまり、日常の生活リズムにやっと慣れてきたところかと思いますが、この時期に体調不良を感じたり、「やる気がでない」「ふさぎこむ」などの症状がでる方がいらっしゃいます。コミュニケーションを大切に信頼できる人にまず、相談をしましょう。バランスのとれた食事や、良い睡眠も大切なことです。抗ストレスホルモンと呼ばれるビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどの食品に多く含まれています。豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれているビタミンB1は情緒安定に役立ちます。

5月は昼間は半袖でも過ごせるのに、夕方、急に寒くなることもあります。また、紫外線もピーク時の90%といわれています。寒暖差対策や、紫外線対策もしつつ、新緑の季節に野外でしっかりと体を動かしてみして下さい。運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンというホルモンが分泌されます。運動はちょっと・・・という方はきれいな姿勢を保つ。こまめに動く、階段を利用するなどの、日常でできる工夫をしてみましょう。

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 血液	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 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※	内科 禁煙 糖尿病	休診	休診
		訪問診療(往診)					
夜間	水 17:30～ 金 18:00～ 19:30	休診	休診	内科 禁煙 ※第2・4のみ	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診

5/3(憲法記念日)、5/4(みどりの日)、5/5(こどもの日)、5/14(第2土)、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。

4月より糖尿病外来は木曜日へ、血液膠原病は血液・一般内科として月曜日に変更になりました。



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5月号(No.9)
デザイン：株式会社コア