

No.5



2022年明けましておめでとうございます！

所沢診療所、ケアセンターとこしん、有料老人ホーム桂の樹は、医療生協さいたまの「**所沢安心システム**」で地域まるごと支援します。

入って
安心

医療生協
さいたまの

とこ しん
所沢安心システム



医療生協さいたま

入って安心、医療生協さいたまの**所沢安心システム(略して所心システム)**に
ぜひあなたのお力をお貸しください。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

所長 中村隆光

今年は誕生月に検査をしましょう

Birthday
check



検査は目的があって行われます。

検査の目的

- 体調不良の原因を探るため
- 自分では気付かない病気を見つけるため
- 薬の種類や量を決めるため
- のんでいる薬の効果や副作用を確かめるため

検査のタイミング

- 病状が変化しているときは頻繁に
- 安定しているときも定期的に



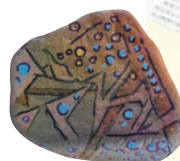
浅尾薬剤師からのアドバイス

体調が安定していても定期的に検査を受けることが大切です。年に1回の健康診断以外のタイミングでも検査を受けるとより安心です。たとえば誕生月が健康診断の月と離れている場合は誕生月に検査を受けようすると、忘れずに定期的な検査が出来ます。



署名用紙の重しになっている石のアートが素敵です。

ご意見ありがとうございます。この素敵な石のアートは、患者さんの北氏清恵様よりご寄付いただいた作品です。署名の重しにしておくにはもったいないくらいです。診療所にいらした際はぜひご覧いただき、署名へのご協力も合わせてお願いいたします。



今月の
二十四節気

しょうかん
小寒
1月5日頃

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

1月に気をつけたいからだのこと

小寒は冬至が過ぎて寒さがしだいに厳しくなるころです。寒さが増すことで、下腹部や下半身の冷えが気になる人も沢山いることだと思います。手足をあたため、全身の循環をよくしましょう。また、お腹をひやさないことは内臓機能をたかめ、全体の熱生産をあげます。お風呂で、温まることもいいですね。空気が乾燥し、喉をいためたり、風邪をひいたりすることも多くなります。温かい湯気が喉や鼻の

乾燥を和らげてくれます。

1/7は七草粥を食べる習慣があるように1年の健康を祈るとともに、お正月に無理をさせた胃腸を休ませる意味もあります。新年のスタートでもあるこの時期にまず、内臓の疲れを癒し、新鮮なエネルギーをおくれるように調整しましょう。



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

12/30~1/3 年末年始休診、1/8(第2土)、1/10(成人の日)、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



2022年1月号(No.5)
デザイン：株式会社コア