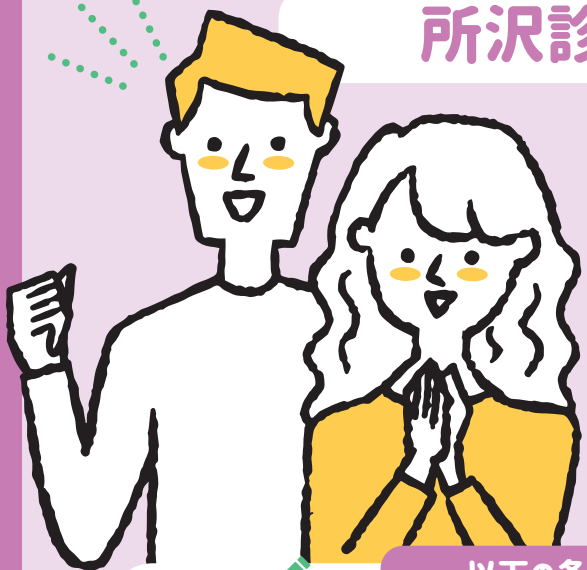
所沢診療所からのおたより
● 健康と安心をお届けする ●
医療生協さいたま
ひこうき雲
2023 5 No.21

あなたの卒煙応援します!

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 夜間もOK	午後もOK	午後もOK 夜間もOK	

以下の条件を全て満たす方が保険適用となります

CHECK!

- ☐ 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した

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、飲み薬「チャンピックス」での治療はできません。貼り薬で治療します。

所沢診療所は今年創立70年を迎えます！

地域とつながって70年

パート❷

株式会社北斗不動産ホールディングスさん（所沢市西所沢）

支部で最近人気の講座「知って備えよう」シリーズで「認知症」「遺言」「空き家」を担当してくださっている株式会社北斗不動産ホールディングスさん。今、もっとも関心のある話題をわかりやすく説明してくださると大変好評です。5/27（土）には北斗さん主催「ほくとと祭り」が元町コミュニティ広場（所沢商工会議所前広場）で開催され、医療生協さいたまも出店させていただきます。いつもありがとうございます。今後も安心して暮らせるまちづくりをぜひご一緒に！

異動のお知らせ

4/11～　写真左から順に

所沢診療所

渡邉幸太（事務）　大井協同診療所より
小峯こず恵（看護師）　埼玉西協同病院より

ケアセンターとこしん

櫻澤千代子（訪問看護）　ふじみ野ケアセンターより
三好律子（訪問介護）　さんとめホームより

桂の樹

藤木真由美（介護福祉士）　ふじみ野ケアセンターより

4/11～

お世話になりました

橘川結衣（看護師）
埼玉西協同病院へ

加藤博康（介護職）
ケアセンターはんのうへ

今月の二十四節気

しょうまん
小満
5月21日頃

陽気がよくなり草木が成長して茂るという意味です。農家では田植えの準備を始める頃。動物や植物にも活気があふれます。
また、秋にまいた麦の穂が付くころで安心する（少し満足する）という意味もあります。

5月に気をつけたいからだのこと

近年は温暖化の影響からか、平均気温が上昇し、5月でも夏のような暑さと日差しが降り注ぐこともあります。紫外線を防ぐために、帽子や日傘、サングラスなども有効です。水分補給をしながら、ゆっくり散歩などしてみてください。新緑の匂いを感じながら季節を満喫しましょう。夕方には急に気温が下がることもありますので温度調節のできる服装で出かけましょう。

また、春に新生活が始まった方も多いと思います。少しなれてきたところで「何となくだるさがある」といったいわゆる5月病といわれる症状が出てくる方がいます。真面目な人ほど症状がでてしまう場合があります。無理して頑張りすぎないようにしましょう。3食バランスよく食べること。セロトニン、ビタミンC、ビタミンB1などはストレス解消に役立ちます。意識的にとりいれながら、友人とのコミュニケーションでストレスを発散させましょう。また質の良い睡眠をとることも大切です。

あなたの頑張っている姿を見ていてくれる人が必ずいます。おかしいなと思ったら、そのままにしておくことのないように信頼できる人に話を聞いてもらったり、専門家に相談してみてください。

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。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30〜11:30	内科 禁煙	内科 禁煙 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	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	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
		訪問診療（往診）					
夜間	水 18:00〜19:30 金 17:30〜19:00	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	

5/3（憲法記念日）、4（みどりの日）、5（こどもの日）、13（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。

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　2023年5月号（No.21）
デザイン：株式会社コア