

あなたの骨、
元気ですか？



骨粗しょう症検査を オススメします！

「骨粗しょう症」は全世界で60代以上の女性の3人に1人。

男性では5人に1人がかかっている疾患です。

骨が弱まり、

骨折時に合併症(消化器疾患・心肺機能低下)や

寝たきりなど、

症状の重症化をまねく病気です。



最新の骨密度検査の機器を 導入しました！



検査はすぐ済みます。
痛みもありません。

DXA方式(X線)を
採用しており、片腕
を15秒間測定する
だけで正確な結果
が得られます。

X線の被ばくも
わずかです。

検査費用

健診オプションなら¥1,100 ※2024年2月末まで
定期通院している方は主治医にご相談ください。

普段かかっていない方は、受付(☎04-2924-0121)にご相談ください。

お預かりした出資金は、このような医療機器の更新や施設の充実に役立てられています。
ぜひ出資金の増額にご協力をお願いします。

診療所では、年末増資キャンペーンを行っています。



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⑧



プロデューサーの遠藤さん

株式会社コア

受付にて好評発売中
1冊¥1,000



2021年9月号から診療所だより『ひこぎ雲』をお願いしています。

コアさんは天下の名勝`長瀬町`にあるデザイン会社です。埼玉県立大学のパンフレットや秩父鉄道さんの情報誌も手掛けてます。

センスのいい紙面作りに定評があり、法人内の病院や診療所も広報紙づくりなどで数カ所お世話になっています。『続 地域で産み育み看とる』の表紙もコアさんなんです。

コアさん、これからも素敵な広報紙をよろしくお願いします。

管理栄養士
早苗先生の

の栄養だより

旬



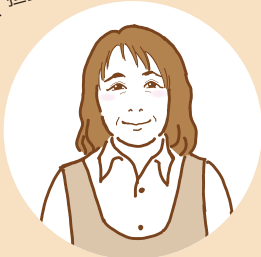
第2・4水曜日、
外来で栄養相談を
担当しています。

No.4

温州みかん

日本では、温州みかんと言えば、「こたつ」のイメージがあるかと思いますが、実は遠く海を渡った国カナダでは「クリスマスオレンジ」=聖なる果実として、親しまれているそうです。19世紀にカナダ移住した日本人の「故郷から取り寄せた温州みかん」が大変美味しいと評判になり、冬場の貴重なフルーツ温州みかんが「クリスマスの贈り物」としてカナダに広まっていったそうです。なんだか素敵なお話ですね。

ビタミンCたっぷりの温州みかんは、肌荒れや風邪の予防に効果的。最近の栄養疫学研究によると、みかんの色素である「β-クリプトキサンチン」には体内でビタミンAと同様の働きがあり、がん予防や骨粗しょう症、リウマチ、糖尿病にも効き目があるとのこと。果肉の袋と白いスジは便秘改善の作用があり、また高血圧や動脈硬化の予防効果もありますので、袋とスジも一緒にお召上がりください。



管理栄養士 齊藤早苗



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 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)			
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	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	
	金 17:30～ 19:30						

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
松村医師の診察を希望される方は、金曜日夜間の予約をお取りください。
10/26(木)より糖尿病外来は、中山医師→市川医師に代わりました。
12/9(第2土)、日曜は休診です。12/29(金)午後～1/3(水)年末年始休み
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

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこぎ雲 2023年12月号(No.28)
デザイン：株式会社コア