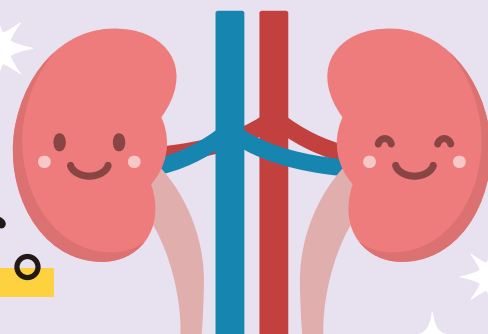




あなたの腎臓は、 今日も頑張っています。



腎臓は「沈黙の臓器」？ なぜ症状が出ないの？

腎臓は、体の老廃物をおしっことして出す大切な臓器です。でも、ちょっと頑張り屋さんで、たとえ働きが半分になっても、残りの部分が頑張ってくれているのです。

だから、風邪のように「熱がある」「のどが痛い」といったハッキリした症状が出ません。気づかないうちに、どんどん疲れてしまい、ある日突然「もう限界!」とSOSを出すことが多いのです。

この「気づきにくい」という特徴から、腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。

腎臓を元気にするには？

SOSを出す前に、腎臓をいたわってあげることが大切です。特別なことではなく、毎日の食事がカギを握っています。

腎臓の負担を
減らすための

減

塩

6つのコツ
をお伝えします



ぜひ自宅で実践してみてください！
(たんばく質の過剰摂取には
気を付けましょう)

管理栄養士
齊藤 早苗

- ① 魚は煮るより、焼いたほうが減塩できます。カレー粉やこしょう、山椒、七味などの香辛料を利用して、風味をつけましょう。
- ② 干物を食べたい時には、焼く前に酢をかけて塩分を落としましょう。
- ③ 市販のドレッシングは、酢やレモンで割れば減塩できます。
- ④ 汁物は具沢山にしましょう。汁の量が少ないので減塩できます。
- ⑤ 料理の味付けは最後にしましょう。表面に付くことで、味をしっかりと感じるができます。
- ⑥ 食事の際、しょうゆはかけるのではなく、付けるようにしましょう。

所沢診療所では毎月第2火曜日13:30～『けんこうと平和を読むつどい』の中ですこしおレシピ試食会を行っています。
参加費300円。組合員の方、まだ組合員になっていない方は組合員になって、ぜひご参加ください。

お問合せ

☎04-2923-3691

「ほっとひろば」は、地域住民が気軽に集まり、趣味や遊びを通じて交流できる場です。運営委員会で内容を話し合いながら、毎回多彩なプログラムを実施。ポッチャ、手芸、編み物、映写会など、誰もが自分のペースで楽しめる活動がそろっています。月2回、公民館を会場に行われるこの集まりは、地域の仲間づくりや健康づくりにもつながる取り組みとして定着しつつあります。

イベント企画担当の渡辺さんにお話を伺いました。

ポッチャは頭と体を使って盛り上がり、手芸ではYouTubeを参考に、エコクラフトテープなどで作品作りを楽しんでいます。また、参加者の体調に合わせて活動時間を調整したり、送迎を工夫したり、誰もが無理なく参加できるような配慮をしています。今後は戦争に関する映画鑑賞会やバス旅行も計画中です。

参加者の声

「休みながらでも選んで参加できるのがいい。無理せず楽しめるところが魅力です。」「ポッチャはとても盛り上がるし、投げ方や点数計算を工夫するので頭も体も元気になります。」「暑い日でも『みんなが集まっている』と思うと自然と足が向く。仲間がいることがやりがいです。」「手芸で作った花はお見舞いにも使えるし、キャラクターのかごは孫にも喜ばれる。みんなで作るのが楽しい。」「新しい仲間も少しずつ増えていて、活動の輪が広がっています。」

参加方法

次回のほっとひろばは10月14日(火)開催予定です。参加希望の方は支部長(渡辺) ☎080-5540-9693までお問い合わせください。



インタビュアー
理学療法士 荒井克仁

所沢診療所

健康まつり

2025年11月16日(日) 10:00～14:00

会場 所沢診療所駐車場 所沢市宮本町2丁目23-34

健康チェック、各種相談、体験、ステージ、マルシェ、模擬店、キッチンカーなど楽しい企画がいっぱい！
組合員の皆さまお誘いあわせの上、ご参加ください！

お問合せ ☎04-2923-3691



当日、皆さんとお会いできるのを心から楽しみにしています！
ご家族やご友人もお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。



Director Nakamura

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 もの忘れ 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 もの忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
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3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ∟ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

10/11(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。

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。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

医療生協さいたま

ホームページは
こちらから ↓



〒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

2025年10月号(No.49)
デザイン：株式会社コア

国際協同組合年
国際協同組合はよりよい世界を築きます