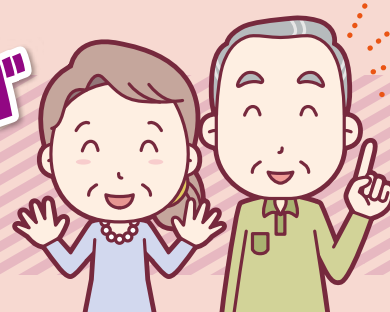




ホルター心電図が 新しくなりました!



● 小型軽量・快適!最新鋭の2機種体制で、あなたの「不整脈」の早期発見に努めます ●

「ドキッとする」「脈が飛ぶ」…その症状、もしかして不整脈かもしれません。不整脈は、心筋梗塞や脳梗塞につながる病気のサインである可能性も潜んでいます。しかし、医療機関での短時間の検査では症状が出ないことが多く、診断が難しいのが実情です。

そこで大切なのが、24時間～数日間のくらしの中の心臓の動きを記録する「ホルター心電図」です。

この度、当院では小型・軽量で快適な最新型ホルター心電図記録器2種類を導入し、検査体制を強化しました。

New Face 1

日本光電 長時間心電図記録器 RAC-5000シリーズ

装着感・操作性が向上!シャワーも可能に!



小型・軽量化 従来の機種よりもさらに小型化・軽量化され、衣服の下に装着しても負担が少なく、普段通りの生活が送やすくなりました。防水仕様でシャワーや入浴も可!

装着 従来通り診療所で装着し、24時間後に診療所で外します。

New Face 2

Philips ePatch(イーパッチ)

リード線なし!シールのように手軽な超薄型!



リード線(ケーブル)なし 胸部に直接シールを貼るように装着するため、リード線による煩わしさが一切ありません。こちらでもシャワーや入浴も可!

非常に薄く目立ちにくい Tシャツの下などでもかさばらず、特に女性の患者さんや、機器の装着に抵抗がある方にも好評。

装着 機器は宅急便で自宅に届き、自分で装着、検査後はコンビニで返却。

より正確な診断が、あなたの「安心」を支えます

これらの新しい機器は、患者さんの症状や生活スタイルに応じて使い分けます。

- 「出張が多い」「運動をよくする」など、アクティブな方
- 「まれにしか症状が出ない」ため、長期的な記録が必要な方
- 「機械の装着に不安がある」「とにかく目立たないものが良い」という方
- 「検査のたびに診療所へ行く時間がない」という多忙な方 (ePatch)

…など、それぞれの患者さまに最適な検査方法を選ぶことで、病気の早期かつ正確な診断を目指します。

「病気」は早期発見が何よりも大切です。健康診断での結果や、気になる症状がある方は、まずは医師にご相談ください。

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。



イベント企画担当の白澤さんにお話を伺いました。

白澤さんは「楽しく元気になる企画」と語ります。



イベント企画担当
白澤さん

ラジオ体操からはじまって、ストレッチや脳トレも行います。メンバーにデイサービスの機能訓練指導員の方がいて、その方が指導してくれる。脳トレを兼ねたゲームで盛り上がります。また別のメンバーに要介護4の夫を自宅で看取った80代の方がいて、豊富な経験をお話してくれることもあり、とても参考になる。虹の体操はもう長いことやっている。メンバーには、医療生協の元職員もいて、毎回7名程参加します。おしゃべりしながらの活動はとても楽しくて、元気になります。



インタビュー
まちづくりコーディネーター
浅賀 真

参加方法

虹の体操は毎月第3火曜日10:00～12:00、場所は富士見集会所（狭山市富士見1丁目1番18号）。参加費無料、参加希望の方は支部長白澤☎070-6450-2957までお問い合わせください。

第2・3・4水曜日、第3土曜日、外来で栄養相談を担当しています。

管理栄養士
早苗先生の

ワンパンレシピ

電子レンジひとつ de 簡単調理法

ミックスベリーフローズンヨーグルト

エネルギー105kcal たんぱく質3.0g 脂質2.0g

今、街並みはクリスマスイルミネーションでキラキラと輝き、とてもキレイですね。今月12月は『ミックスベリーフローズンヨーグルト』です。クリスマスに、暖かいお部屋で、冷たいフローズンヨーグルトを召し上がってみてはいかがでしょうか。簡単ですので、是非作ってみてください。生の果物やコーンフレーク、クラッカーなどを添えれば、素敵なパフェになります（トッピングはほどほどが良いです♪）



材料(作りやすい量:6人分くらい)

プレーンヨーグルト ——— 400g
マシュマロ(白) ——— 100g
冷凍ミックスベリー ——— 200g

作り方

- ①耐熱容器(1000ml容量のタッパーでOK)にマシュマロを入れ、電子レンジ(600W)で40秒～50秒。そしてよく混ぜる。
- ②①にプレーンヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせ、その中に冷凍ミックスベリーを入れて更に混ぜ合わせて、冷凍庫に2～3時間入れて固める。
- ③固まったようであれば、冷凍庫から②を取り出し、スプーンでざっくりほぐして器に盛り付ければ出来上がりデス^^



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。はじめての方もお問い合わせ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。

12/13(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



ひろき

2025年12月号(No.51)
デザイン：株式会社コア

国際協同組合年
国際連合はよりよい世界を築きます