

ひこっま雲

2026

6

No.57



本格的な暑さが来る前に。
— 体の「今」を知って、安心の夏を。



夏の準備は健診から



所沢市の特定健診が6月から始まります。

「どこも悪くないから」と思いがちですが、

健診は今の体力を知るための大切なバロメーター。

特にこれからの季節、健診結果は

「夏バテや熱中症」を未然に防ぐための

大きな助けになります。

夏のための3大チェック

だるさのサインを見逃さない

チェック

項目	基準値
赤血球数	360~489
血色素量	2.1~14.5
ヘマトクリット	35.5~43.9
MCV	80~101
MCH	26.4~34
MCHC	31.2

貧血

(血色素量)の数値をチェック。酸素を運ぶ力がわかれば、夏の息切れ対策が立てられます。

※血色素量の検査は特定健診の基本項目に含まれないため、セット健診がおすすめです。



スタミナの根源を労わる

チェック

尿糖	
AST (GOT)	~
ALT (GPT)	~
LD (LDH)	120~
ALP (IFCC)	38~1
ALP (JSCC)	104~
γ GTP	~

肝臓は

エネルギーを作る場所。数値を確認して、疲れにくい体づくりを。



水分管理の力を確認

チェック

γ GTP	~
クレアチニン	~
e GFR	~
尿蛋白	~

腎機能

は脱水を防ぐ要。自分の「水分の溜め込み力」を知って、熱中症に備えましょう。



受診券がお手元に届いたら、まずは予約のお電話を。項目はセット健診をおすすめします。早めの受診で、元気に夏を迎えましょう。

お申込み・お問合せはこちらまで ☎04-2924-0121



Backyard (調剤室): 「正しく・安全に」

「診療所しらべ隊」として、意外と知らない診療所の裏側に切り込みます!第2回は「調剤室 (Backyard)」。

……ただ渡すだけじゃなかった!お薬が手元に届くまでの『目に見えない』お仕事
ずらりと並ぶ似た名前や形の薬。それを迷わず、正確にピックアップする薬剤師さんの手
つきに「しらべ隊」も釘付け!間違わない工夫もたくさんありました!

……飲み忘れや飲み合わせの悩みにも。「一番身近な専門家」が
寄り添ってくれる安心

複数の薬を一つにまとめる「一包化」の丁寧な準備や、飲み合わせのチェック、「飲み忘れたら
どうする?」といった素朴な疑問にも、プロの知識で答えてくれました。

しらべ隊の ひと言

診察室での様子がすぐに共有され、お薬のプロが細かく目配りしてくれる。お薬の
袋を受け取るときの気持ちが、明日から変わりそうです。



しらべ隊
所沢第二支部 タマイさん



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



の野菜を
3パターンで使い切る



生

ピーマンスライス

薄く輪切りにして、サラダのトッピングにしましょう。サンドイッチに入れてもアクセントになります。また焼き魚に飾ってもキレイです。

焼

グリル焼き

ピーマンだけでなく、しめじやエリンギなども適当な大きさに切り、トースターで10分程こんがり焼き目をつけて、お好きなドレッシングをかけて召し上がってください。簡単に食物繊維が摂れます。お弁当にもGOODですよ♪

煮

なべしぎ



ピーマンを「生・焼・煮」で使い切る

ピーマンは、栄養価の高い野菜で、特に豊富なのはビタミン類です。免疫力を高めるカロテンも豊富で、油で調理すると吸収されやすくなります。疲労回復、美肌効果、高血圧予防も期待できますので、旬の「肉厚で弾力のあるピーマン」をたっぷり召し上がってください♪

材料(2~3人分)

ピーマン ————— 中2個
玉ねぎ ————— 中1/2個
なす ————— 中2本
豚ひき肉 ————— 60g
ごま油 ————— 小さじ1
水 ————— 80ml
味噌 ———— 大さじ1(すりきり)
しょうゆ ———— 小さじ1弱
酒 ————— 大さじ3

- ①なすは一口大の乱切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、一口大に切る。
- ②水、味噌、しょうゆ、酒はよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、玉ねぎと豚ひき肉をよく炒め、ピーマン、なすを加えて炒める。火が通ってきたら、②の合わせ調味料を加え、さらに中火でしっかり炒め煮して出来上がり。

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 胃カメラ※第1
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・3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
夜間	18:00 ~ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※専門外来/ 予約のみ	休診	内科 禁煙	
訪問診療(往診)							

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
6/13(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。

「最近、物忘れが増えた?」
と思ったら
まずは気軽にご相談を。

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34
☎toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

感想おたより
などはこちらへ

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

