

ひこっき雲

2026 7・8
合併号
No.58



食べて整う
夏の身体!

貧血 肝 腎 を防ぐ食養生



食養生の
ポイント



「なんとなくダルい…」それ、夏バテ?それとも肝・腎・貧血のサイン?
今月は、暑さで疲れた身体を「食」でケアする特集です。
元気に夏を過ごせるよう、健康的な暮らしのヒントをお届けします。

肝 肝機能ケアと
疲労回復

貧血 鉄分・
腸内環境の
改善



肝

主菜には、肉・魚・卵・大豆製品など良質のたんぱく質を毎日取り入れましょう。 ※油の摂りすぎには注意してください。

貧血

たんぱく質・鉄・ビタミンの豊富な食事で、血の巡りをよくしましょう。

おすすめ食材・メニュー

主菜 麻婆豆腐・豚肉ときくらげと卵のオイスターソース炒め → 必須アミノ酸を十分に含む良質のたんぱく質を取り入れましょう。

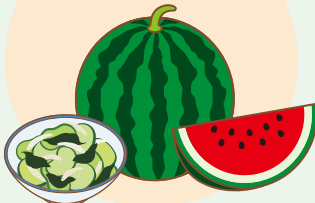
副菜 ひじきの煮付・切り干し大根・小松菜と人参の納豆和え → 乾物は鉄分が豊富です。摂取頻度を高めましょう。

貝(あさり・しじみ)の味噌汁 → ミネラルたっぷり!

枝豆 → アルコール分解の促進効果あり。

雑穀入りごはん → 腸内環境をよくするために雑穀米や押し麦を加えて、食物繊維をアップしましょう。

腎 水分・塩分
コントロール



腎

水分をしっかりとり、腎臓はいつも元気であることが大切!

おすすめ食材・メニュー

きゅうりとワカメの酢の物 → 過剰な体の熱を冷まし、ほてりを取ってくれます。

スイカ → ちょっとの塩をふれば天然の経口補水液になります。

※塩分補給は、精製塩よりミネラルバランスの良い天然塩を。ただし、食事から塩分が摂れていれば無理にプラスする必要はありません。特に塩分制限のある方(高血圧や腎疾患など)はお気をつけください。

第2第3第4水曜日と第3土曜日に外来で管理栄養士による
食事相談を行っています。詳しく話を聞きたい方は診療所
(☎04-2924-0121)までお問合せください。





Delivery of Care「医療を届ける、その現場から」

「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3回は「D(Delivery of Care)」をテーマに地域へ医療を届ける在宅医療チームの裏側を徹底取材。



しらべ隊
吾妻支部 サカイさん

…… 圧巻のスケジュールボード!

診察室の奥に鎮座する、患者さんの名前が並ぶ巨大なスケジュール管理ボード。単なる予定表ではなく、一人ひとりの「暮らし」を支えるための緻密なパズルです。刻一刻と変わる容体やリクエストに合わせ、最適なルートと時間を弾き出すスタッフの職人技はお見事!

…… 多職種連携の「ハブ」としての役割

在宅診療の現場では、往診時に携える「ドクターズバッグ」が、医療の象徴となります。その中身は医療器具だけではありません。訪問看護やケアマネジャーとの「顔が見える連携」があるからこそ、病気だけではなく、その人の「暮らし」全体を支えることができると知りました。



しらべ隊の 一言

実は母をこちらで看取っていただきました。不安で何度も連絡しましたが、看護師さんはいつも最後に『ご連絡ありがとうございました』と言ってくださり、張り詰めた心が救われました。今回『舞台裏』を拝見し、あの温かな一言が、チームの強い意志と絆に支えられていたのだと知り、深く感動しました。



スウェーデン出張報告

※HPH:ヘルスプロモーション
ホスピタル&ヘルスサービス

このたび、スウェーデン・マルメで開催された第31回国際HPHカンファレンスに参加してまいりました。会議では、「健康の公平性」「地域とのつながり」「持続可能な医療・介護」などをテーマに、世界各国の実践が報告されました。特に医療や介護は“病気だけを見るのではなく、その人の暮らしや尊厳を支えることが大切である”というメッセージが数多く語られていたことが印象的でした。

そのような中、通所リハビリテーション結で取り組んでいる「慢性疼痛と転倒」に関する研究内容を、ポスター発表として世界へ発信する貴重な機会をいただきました。

今回、改めて感じたことは、日頃より医療生協さいたまが築いている地域とのつながりは、世界にも通じる大切な実践であるということです。今回の経験を、今後の支援や地域づくりに活かしてまいります。このたびは、大変貴重な機会をいただきまして、心より感謝申し上げます。

通所リハビリテーション結 主任 山口淳子

なお山口淳子は6/1より桂の樹へ異動しました。管理者として引き続きよろしくお願いたします。



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
				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・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 ※専門外来/ 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。
7/11・8/8(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



医師体制の詳細はホームページでご確認ください



2026年7・8月合併号(No.58)
デザイン: 株式会社コア