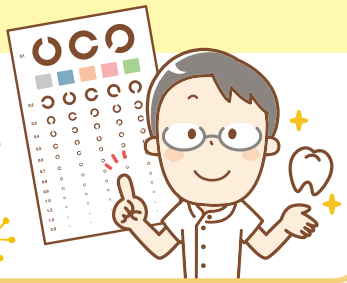
所沢診療所からのおたより
● 健康と安心をお届けする ●
医療生協さいたま
ひこうき雲
2026 11 No.61

11月14日は 世界糖尿病デー

～医療と連携して守る健康な「くらし」～



所沢診療所では、糖尿病を主病とする外来患者様の重症化予防を目的として、今年は特に「眼科」および「歯科」との連携を強化しています。



● **眼科連携**

自覚症状のないまま進行する「糖尿病網膜症」の早期発見・失明予防のため。

● **歯科連携**

歯周病の治療や予防が、血糖コントロールの改善に直結するため。

健診結果の「HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)」の見方と予防策

― 糖尿病ではない方も、ご自身の健康診断結果を確認してみましょう。



● **基準値**

5.6%未満(5.6～6.4%は予備群、6.5%以上は要注意)

● **予防策**

見直すのは「毎日の食事と運動」。確かめるのは「年に一度の健康診断」。
この3つがあなたを守ります。

根本亜莉沙(ねもと ありさ)医師より ひとこと



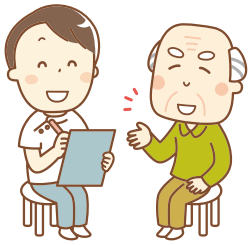
糖尿病は自覚症状がないまま合併症が進行することもあるため、早期発見・早期治療が大切です。また、良好な血糖コントロールを維持することで、合併症の発症や進行を防ぐことが重要です。地域の皆様の健康を支えられるよう、一人ひとりに寄り添った丁寧な診療を心がけてまいります。気軽にご相談ください。

毎週木曜日に「糖尿病外来」を担当しています。血糖値が気になる方は、ぜひ一度ご相談ください。 ☎04-2924-0121

今年の健康まつりは11/22(日)です!

今年の健康まつりは「見る」から「体験する」へ!
楽しく動いて、元気になる1日です。

日時 2026年11月22日(日) 10:00～14:00
場所 所沢市宮本町2丁目23-34 所沢診療所敷地内



今年は思い切ってステージをなくし、その分、来場者が直接参加できる『健康づくり・体験ブース』を会場いっぱいに広げました!リハビリ職の体力チェックや、歩行チェック、カーレット・ボッチャ体験、ハンドマッサージや各種相談コーナーなど明日からの健康に直結する楽しい体験が目白押し。お買い物や美味しい模擬店もお楽しみに!



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 旬の野菜を3パターンで使い切る

大根を「生・焼・煮」で使い切る

江戸時代から盛んに栽培されるようになった大根は、今では生産量、作付面積が野菜の中で堂々のナンバー1です。三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)を分解・消化する酵素をバランスよく含んでいます。また、大根の葉は、β-カロテンやカルシウム、ビタミンCなどのビタミンやミネラルを豊富に含むので捨てずに大いに利用しましょう。そして栄養が凝縮された乾物の切り干し大根ですが、いつも常備しておくと便利です。



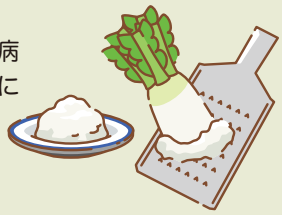
生

大根おろしは、肉・魚などを調理前に漬け込むと、肉質がやわらかくなり食べやすくなります。また大根おろしは、油分の多いもの(天ぷらなど)を食べる時には胃もたれを軽減してくれます。そして、焼いた餅におろしをかけた「からみ餅」は、餅の消化を助けてくれます。

大根おろしは、血圧を下げる効果があるなど、生活習慣病にとても役立つ優秀な食材です。おろした汁も是非一緒に召し上がってくださいね。

焼

- 大根ステーキ
- 大根の皮きんぴら
- 麻婆大根(炒め煮)



煮 大根ときのことお豆のスープ(4人分)

大根	100g
しめじ	90g
玉ねぎ	100g
ミックスビーンズ缶	100g
押し麦	大さじ1
水	800ml
コンソメ	2個
塩・黒胡椒	少々

①大根、玉ねぎは1㎝角、しめじは長さ1/3に切っておく。
②鍋に大根、しめじ、玉ねぎ、押し麦、水、コンソメを入れて火にかける。
③沸騰してきたら火を弱め、ミックスビーンズを加えて、コトコト煮る。
④野菜がやわらかくなり、好みの加減になったら、塩・黒胡椒で味を調える。

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	内科 ※第3.4のみ/第1.2.5は休診
		訪問診療(往診)					休診
夜間	18:00～19:30	休診	休診	血液膠原病 ※専門外外来/予約のみ	休診	内科 禁煙	

11月より第3第4土曜午後外来を開始します。
水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
11/14(第2土)、火曜午後、第1土曜午後、日曜・祝日は休診です。
今後第4土曜は所長ではなく別の医師が担当します。
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
〒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

友だち募集中 Add LINE friend
↑LINE公式アカウントはじめました!
↑ホームページはこちらから

ひこうき雲 2026年11月号(No.61)
デザイン：株式会社コア