

## 3月診療のご案内 ご予約は048-556-4581(代)へ

予約外でお越しいただく患者さまへ

●内科の受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります。 ●歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください。  
※なお、発熱が続くなどコロナウイルス感染症が疑われる場合は事前にご連絡ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土
内科	午前 月～土曜日 8:30～12:00	植山 胃カメラ・西巻	富澤 井上	井上 植山	菊池 胃カメラ・西巻	武石・野田 栄養相談・安達	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4)
	夜間 火曜日 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前 月～土曜日 8:30～12:00	松澤	担当医	担当医	松澤	松澤	松澤 (第1・3)
	午後 月、火、金曜日 ……………13:00～17:00 木曜日……………13:00～16:00	吉崎	荒木	松澤	担当医	早田(幸)	
	夜間 木曜日……………17:00～19:30				松澤		
訪問診療	内科 午後	植山	井上	井上		武石・野田	
	午前	吉崎	荒木	松澤	担当医	早田(幸)	
	午後	松澤	担当医	担当医	松澤	松澤	

休診日/日曜・祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)  
医療福祉相談/毎週木曜日(祭日休)9時～12時45分 診療所相談室

医療福祉、介護などの相談を行っています。受付職員にお尋ねください。

### 行田市胃カメラ検診のご案内【毎週 月・木・金曜日実施】

行田市にお住まいの40歳以上の方が対象です(市の胃レントゲン検診及び人間ドック等で胃カメラ検診を受けた方は対象外)。行田協立診療所の胃カメラ検診は月・木・金曜日の午前中に予約をお取りできます。費用は3,000円です。ぜひご予約ください。

## フードパントリーのお知らせ

【毎月第3土曜日開催】

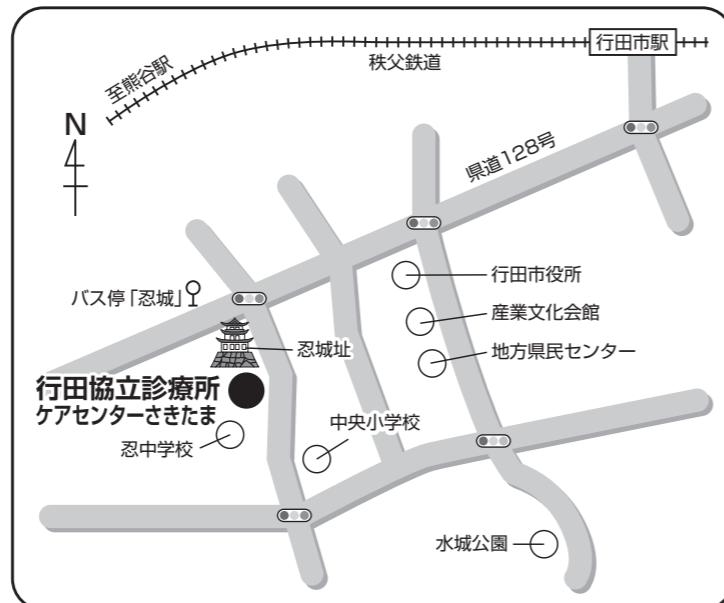
3月19日(土) 13:00～14:00  
オシノテラス 地域交流スペース

生活にお困りの方であれば、どなたでもご遠慮なくお越しください。また、食品や食材の提供が可能な方のご協力をお待ちしております。

## 急性期症状のある方の受診について

発熱・咳、呼吸困難、頭痛、関節痛などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いいたします。

☎048-556-4581



## うきしるカフェのご案内 (認知症カフェ)

3月30日(水) 14:00～15:30  
オシノテラス 地域交流スペース  
テーマ:マジックショー

<担当者> 藤波、野木 まで

※感染症拡大の場合は中止することもあります。



診療所  
ホームページ

お城の見える診療所

第361号

# きょうりつだより

2022年

3  
月号

(<http://www.gyouda-clinic.coop/>)



2月の「オシノ食堂」は辛い麻婆豆腐丼

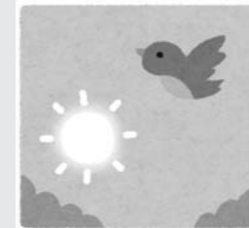
医療生協さいたま生活協同組合 〒361-0052 行田市本丸18-3

行田協立診療所 内科・歯科・在宅医療 048-556-4581

短時間通所リハビリテーションたびくら 048-501-8740

ケアセンターさきたま (居宅介護支援・訪問介護・定期巡回訪問介護看護・訪問看護・小規模多機能ホーム) 048-556-4612

## 朝からしっかり食べて免疫カアッ



外出や外食の機会がめっきり減り、家の中で過ごす時間ばかりが続く日々です。生活リズムが不規則になったり、食事はありあわせの物で済ませがちになっていませんか? 持病の悪化・感染症の予防のためにも、改めて食生活に目を向けてみましょう。

## 生活リズムを整える

一日3食 決まった時間にとる  
一日のスタートは朝食から

◎主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・きのこ類など)がそろった食卓をめざす

◎免疫力の源「たんぱく質」

身体や免疫物質はたんぱく質からできています。体温を保ってくれる”筋肉”を落とさないためにも、毎食一品の主菜を忘れずに!!

◎ビタミンACE(エース)を味方に

ウイルスや細菌の侵入を防ぎ、免疫力を高める効果があるビタミンA・C・Eは、緑黄色野菜、果物、ナッツ類などに多く含まれます



## 患者様・組合員の皆様に引き続きお願いいたします。

引き続き37℃以上の発熱、咳、咽頭痛、身体がだるい、頭痛、関節痛など、新型コロナウイルス感染を疑う症状のある方や、ご自身が新型コロナウイルスの濃厚接触者(疑い)となっている方は、通常の外来受診をお控えください。ご不明な点や発熱外来を受診希望される場合は、右記までご連絡ください。

048-556-4581 平日8:30～11:00 担当看護師まで



# 気になる歯周病と認知症との関連性は

## 毎日の歯磨き・口腔ケアが認知症予防につながります。

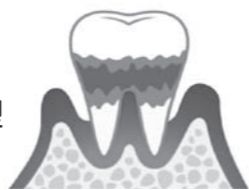
認知症は現在、大きく4つに分類されています。アルツハイマー型認知症と前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症などで、これらを4大認知症と呼んでいます。

その中で、歯周病に関係性があるのが、「アルツハイマー型認知症」であると言われています。アルツハイマー型認知症は、脳に「アミロイドβ」という、たんぱく質が蓄積される事によって発症するとされています。このアミロイドβが分解・排出されずに蓄積してしまうと、脳の情報伝達が悪くなってしまい、脳の機能が低下してしまう病気です。進行すると、タウと言う異常たんぱく質が溜まって、神経細胞を死滅させてしまいます。

アルツハイマー型認知症予防するためにはアミロイドβの蓄積を防ぐ必要がありますが、歯周病菌がアミロイドβの生成・蓄積を促進することが分かってきました。お口の中の病原菌を増加させないように、毎食後や就寝前の歯磨きなどの口腔ケアをすることが認知症予防につながります。

その他では、咀嚼や嚥下などの口腔機能の低下も認知症の原因の一つとされています。しっかり噛むことで脳を活性化させ、刺激が歯の組織にある歯根膜から脳へ伝わり、アセチルコリン(学習能力に深く関わる伝達物質)を増やすことができます。この伝達物質の減少することで認知症が進行して

しまいます。コロナ禍のもとで会話も減り唾液の分泌も少なくなるため、さらに咀嚼や嚥下などの口腔機能の低下が心配されます。日頃から歯周病予防をして歯を保つように、セルフチェックをしてみましょう。(歯科衛生士:宮澤 香織)



## ケアセンター通信 ~ケアセンターさきたま~

### 地域包括支援センターって何?

地域包括支援センターは、その方が住み慣れた地域での生活が続けられるよう介護・医療・保健・福祉の側面から支える「総合相談窓口」です。専門知識を持つ職員が、介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活などの相談に応じています。対象地域にお住まいの65歳以上の高齢者、または、その支援活動に関わっている方が利用できます。相談は無料です(紹介されたサービスを利用するときは費用がかかることがあります)。

地域包括支援センターを上手に活用すれば、早い段階で介護予防に着手でき、介護そのものを遠ざけることができます。専門職員が対応しますので、困りごとがあれば遠慮なくご相談ください。

行田市地域包括支援センターほんまる 048-578-7761(直通)



## ~小銭貯金(増資)をお勧めします~

せっかく貯金箱などで貯めた小銭を銀行で換金しようとするとき手数料がかかります。手数料のかからない医療生協のつみたて増資に回しませんか?

## 組合員活動ニュース

### フードパントリー・「オシノ食堂」(こども食堂) 多世代にわたる支援を・・・参加と協同の力で



行田協立診療所・ケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方に食材を無償提供する「フードパントリー」と、無料で食事を提供する通称「オシノ食堂」を、それぞれ月1回行なっています。

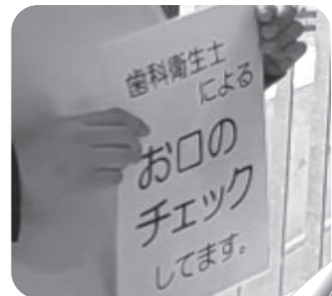
「フードパントリー」では、野菜・お米などの食材や洗剤などの日用品を、必要な方に世帯人数分お渡しします。今年度は計10回で、延べ300世帯、900名分以上のご利用がありました。

「オシノ食堂」は「地域の方が集い、楽しく食べられる食堂」にすることが本来の目的ですが、新型コロナの影響でお弁当の無償配布のみとなっています。それでも5回の実施で、延べ100世帯300名分のお弁当を配布しました。

「フードパントリー」「オシノ食堂」では、地域住民の方、農家の方、医療生協さきたまの組合員、ほか多くの団体より寄付して頂いた食品や食材、日用品を使わせて頂きました。また、当日は、専門職による医療・介護相談と歯科衛生士による口腔相談を実施するなど、利用された方からはたくさんの感謝の言葉を頂いております。

2~4月は、不要となった学用品・子供用品の回収と無償リユース市を行う予定です。

今後ともご支援の程よろしくお願い致します。



## 診療所からのお知らせ

### ●新型コロナウイルスワクチンの当診療所での接種について

毎週月曜日14時~15時の間に毎回6名様のみ接種予約をお受けすることができます。下記条件すべてを満たす方のみ接種可能です。ご確認の上、お申し込みください。

- 行田協立診療所がかかりつけである(内科または歯科の受診歴がある)
- コロナワクチン接種券(予診票付き)が市から送られている
- ワクチンの種類については問わない



### ●「歯科夜間診療」が火曜日になります

2022年4月より、歯科の夜間診療が木曜日から火曜日へ変更となります。

- 担当医は木曜日と同じ松澤医師となります。
- 火曜日は内科と歯科が同時に夜間診療を受けられるようになります。夜間診療の受診を希望される方はお早目にご予約ください。

