



冬の健康管理で 気をつけたいこと5つ



インフルエンザ・コロナウイルス感染の予防は同じ

インフルエンザ、新型コロナウイルス、風邪ウイルスの感染は区別しにくいですが、体調の悪い時は無理に出かけないことや換気が悪く人が多く集まる環境を避けること、手洗い・うがい・消毒をこまめに行うことは共通しています。



ヒートショックにご注意

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。とりわけ冬場は入浴時の死亡事故が多いことから注意が必要です。高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある方は、事前に浴室や脱衣所を暖めておくことをお勧めします。



隠れ脱水にご用心

脱水症とは、体内から体液が失われ、体内の水分量が不足している状態です。冬場は乾燥に加えて、寒さのため水分を摂る機会も減ってしまい、脱水のリスクが高まります。のどが渇いていなくても水分をこまめに補給するなどしましょう。



冬季も意外に多い食中毒

食中毒のほとんどは細菌性かウイルス性です。高温多湿を好む細菌性食中毒は夏場に多く発生し、乾燥を好むウイルス性食中毒は冬場に増加します。ウイルス性食中毒の中でも最も多いのがノロウイルス。熱に弱いので食品の中心温度を85～90度以上で1分以上加熱するようにしましょう。



家庭内の事故にも気をつけて

寒い時期は家庭内での服装も厚くなりがちです。そのため、電気カーペットの端やコードにつまずいたり、床などですべったりして思わぬ事故になることも少なくありません。敷物をしっかり床に留めたり、床に余計な物を置かないようにしましょう。時々簡単なストレッチをしたり、歩行時の足の運び方を意識することも効果的です。



活用しよう!

地域交流スペース オシノテラス

地域交流スペースはルールを守れる方であればどなたでも無料で利用できます。

開放時間 月～土 8:30～18:00 祝祭日 8:30～17:30 (日曜・年末年始休み)

- フリーWi-Fi対応エリアです。
- 団体利用の場合は地域交流スペース入口のカレンダーに「団体名」「利用時間」を記入して事前予約してください。
- オシノテラスカギ管理者は20時まで利用可!
- 商用(営利)目的、宗教活動、政党活動、医療生協の理念に反する活動などでの利用を禁じます。

詳しくは ☎048-556-4681 (総合相談室) まで



所長コラム
はじめました

銀輪歴は20年

天気の良い日は自宅から診療所まで1時間30分かけて自転車通勤します。元々趣味で20年前から乗りはじめたのですが、今では自転車だけでなく、服装にもこだわるようになりました。夏場・冬場は厳しい気候となりますが、月1回でも自転車で通勤するようにしています。自転車に乗った後は爽快な汗とともに夜には深い睡眠が得られるように感じます。「ぜひ自転車に」とは言いませんが、ウォーキングやストレッチなど、ご自身のできる範囲で体を動かす習慣を持たれることをお勧めします。



年末年始の診療のご案内

年内は29日午前まで 年始は1月4日から

お手元のお薬を確認していただき、お薬切れがないようにご注意ください。
2024年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

からだのメンテナンスはお済ですか

行田市の特健診は2月28日まで
月～土の午前中 ※事前のご予約をお願いいたします
☎048-556-4581 行田協立診療所 健診担当まで



当診療所にお越しになる際は引き続きマスクの着用をお願いします

行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

オシノ食堂
(持ち帰り弁当)
毎月第3火曜日17時

無料低額診療事業
(医療費相談窓口)
毎週木曜日午前中

フードパントリー
(食品の無料配布)
毎月第3土曜日13時～14時

リユース市
(学校・生活用品の無償譲渡)
不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

診療のご案内

ご予約は☎048-556-4581(代)へ
休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 月～土 8:30～12:00	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤 雷カメラ (第2・4・5)	菊池 狩野 雷カメラ	井上 雷カメラ (第1・3・5)	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	夜間 火 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前 月～土 8:30～12:00	吉崎	松澤	松澤 久保	松澤	松澤	松澤 (第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00～16:30	吉崎	早田(ま)	松澤 久保	早田(ま)	松澤	
	夜間 火 17:00～19:00		松澤				
住診	内科 午後	植山 富澤	井上 富澤	井上 富澤		井上	
	歯科 午前	久保	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	久保	早田(ま) (第1・3・5)
	午後	久保	松澤	早田(ま)	松澤	久保	

予約外でお越しいただく患者さまへ

- 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

医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052
埼玉県行田市本丸18-3



公式LINE



診療所HP

行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581
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

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他)
☎048-556-4612

行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について

発熱、頭痛、咳、呼吸困難、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をお願いします。