



お城の見える診療所

きょうりつ

だより

ホームページは  
こちらから!

2 | 2026  
No.46



# 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、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・消毒をこまめに行な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。



## 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分半以上加熱するようにしましょう。



## 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。のどが渇いていても水分を小まめに補給するなどしましょう。



## 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。敷物をしっかりと床に留めたり、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。



## 組合員の皆さま向けの無料通院送迎を行っています

「運転免許を返納してしまった」「足腰が痛くて診療所までの道のりが大変…」などなど、主に交通手段にお困りの方で、診療所から約20分以内の距離にお住まいの方が対象です。診療の予約時間に合わせて、運転手がご自宅までお伺いします。通常の診察だけでなく健康診断にて来院の際もご利用いただけます。 ☎048-556-4581(医事課まで)



# 「くらしサポーター」制度 サポーターを募集中!

ご近所のちょっとした困りごとのために、ぜひお手伝いください。

「くらしサポーター」は1時間700円の有償ボランティアで、医療生協さいたまの組合員同士が支え合う制度です。

たとえば、近所の買い物に同行・代行をしたり、ご自宅の衣類入れ替えや重い物の移動、庭の草刈りなど「自分だけでは難しいちょっとしたこと」をサポーターがお手伝いします。これまで「お風呂掃除をしてほしい」「お水や灯油を買って来て欲しい」などのご依頼がありました。利用された方からは「とても助かった」「次回は他のことでも頼みたい」との声をいただいています。有償ボランティアをしたい、受けたいという方からのご連絡をお待ちしています。

※サポーターが不在、できないこと、都合のつかない時もあります。

## 連絡先

地域福祉相談支援センター/くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692

## 直通電話



食事づくり



掃除/洗濯



草取り



ペットの散歩



買い物



ゴミ出し



子育て支援



# 一人は万人のために、万人は一人のために

医療生協はいろいろな協同組合とやりかたは同じ。出資金を設備に活かすことができて、よりよい医療と介護の支えになります。出資が、あなたと誰かの「安心」につながります。みなさまの「利用」「出資」「運営」のご協力を、引き続きお願ひいたします！

## この間の出資金を使った設備・事業をご紹介！

- デンタルX線の更新
- 超音波踵骨測定装置の修理
- 埼玉協同病院リニューアルなど(2026年グランドオープン)



ホームページアドレス変更のお知らせ <https://gyouda-kyoritsu-clinic.jp>

【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

※いずれも要予約

### 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tries

(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

※予約不要

## マスク着用をお願いします



### 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 ケアセンターさきたま



CC.SAKITAMA

### 診療のご案内

※現在お休みしています

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 8:30～12:00	植山 井上	宮岡 後藤(第1・3・5)	井上 布施	菊池 大澤	井上	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	午前 胃カメラ				狩野	伊藤 (第1・3・5)	
	夜間 火 17:00～19:00		井上				
歯科	午前 8:30～12:00	宮園	宮園	宮園	宮園	宮園	(第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00～16:30	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	宮園	
	夜間 火 17:00～19:00		宮園				
住診	内科 午後	植山 井上	井上	井上	井上	井上	
	歯科 午前	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	早田(ま)	(第1・3・5)
	午後	宮園	宮園	宮園	宮園	早田(ま)	

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ようお願いします。

2026年2月号(No.46) デザイン:株式会社コア

