

診療案内

齊田は休診となる日がありますのでご了承ください

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田	
		薄葉	近藤 (第4のみ)	近藤 (予約)	串田	健診 第1・3 水谷 第2・4・5 調整中	串田	
		物療	○	○	○	○	×	○
午後 13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	山内 (一般内科 皮膚科)	伴	休診	休診	
		物療	○	○	○			○
	整形外科				本橋			

2024年8月 7月24日現在の予定

★**整形外科の休診日** 9/26・10/31・11/21 はお休みとなります。

☆**診療所の夏季休診日はありません。通常通り診療いたします**

医師体制の変更を行うこともありますのでご了承ください

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

口 円



健康診断を受けましょう！予約受付中

厳しい暑さが続いています。皆様方にはくれぐれも体調の変化に気を付けていただきたい季節です。さて、6月より市の健康診断が始まりました。暑くてなかなか気がすすまないとは思いますが、秋になると予防注射などで混雑する可能性もありますので、早めのご受診をお勧めいたします。

医療生協の組合員の方は、通常の健診内容に血液検査項目が**24項目**に追加されます。加入されていない方の血液検査項目は11項目ですので、組合員の方はぜひいずみ診療所でお受けください。また、オプション検査も組合員価格で実施しています。

まだ加入されていない方は、この機会にぜひご加入ください！

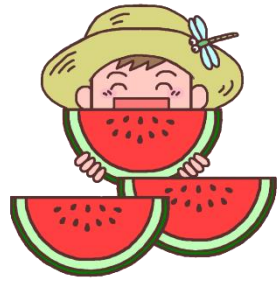
項目	備考		
問診・身長・体重・BMI・腹囲・診察・尿検査・血液検査	組合員の方の血液項目をプラスして実施 横浜市国保の方：無料 後期高齢者の方：無料		
横浜市がん検診	65歳 (S33.4/2~S34.4/1) 対象者にはクーポン券が届きます(9月頃発送)	~69歳	70歳以上
大腸(40歳以上)	無料	無料	無料
肺(40歳以上)	無料	680円	無料
胃(2年に1回50歳以上)	無料	2,500円	無料
前立腺(50歳以上男性)	無料	1,000円	無料
組合員の方の希望項目			
心電図	1,000円		
動脈硬化検査	1,500円		
腹部超音波	2,500円		
骨密度	1,500円		



8月の無料法律相談のご案内

対象者：医療生協かながわ組合員
日程：8月22日
14時~16時(1人30分)
場所：横浜みなみ法律事務所
(戸塚駅から徒歩7分)
お問合せ・ご予約
045-802-2416

暑い夏を 美味しく食べて乗りきろう



暑い時期になってきました。夏に頻繁に食べたくなるものは、そうめん、うどん、冷やし中華……アイス…すいか…冷たいビール…喉ごしのいいものを選びがちです。そして栄養素が偏りがちな食事が多いのではないのでしょうか。今回は食事についてお話しします。

たんぱく質をプラスワン!

たんぱく質は、栄養を身体中に運び夏バテで弱った胃腸を回復させる働きをしますので、夏バテを改善できます。たんぱく質は筋肉や臓器の細胞を作っており、不足すれば細胞が生まれ変わらなくなります。筋力が落ち体調を崩しやすくなるので、高齢者には注意が必要です。

たんぱく質は肉や魚、卵、豆製品に含まれます。1度にたくさん食べても、身体に吸収されず排泄されるため、なるべく毎回の食事の中で摂取するのが良いでしょう。たんぱく質が不足してしまうと体力の低下や免疫力の低下など体の機能低下や筋力も低下してしまいます。この状態が続くと夏バテや熱中症になってしまいます。いつもの食事にプラスワンでたんぱく質をうまく摂りましょう。

チーズやしらすなど、たんぱく質はもちろん、カルシウムも多く含まれる食品なのでとてもオススメ☆

たんぱく質が豊富なおやつ

飲み物

ビタミン B 群で疲労回復!

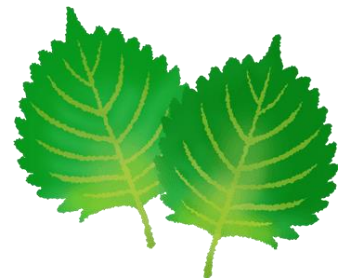
ビタミン B 群には疲労回復効果があります。摂取すると夏バテを改善する助けとなります。ビタミン B 群は豚肉や大豆製品に含まれる栄養素で、疲れの元となる乳酸を分解します。ビタミン B 群は水溶性ビタミンで熱に弱く、加熱するとビタミンが食材から流れてしまいます。スープを飲み干せる食材丸ごとで食べたり、玉ねぎやニンニクに含まれるアリシンと一緒に食べたりすると、ビタミン B 群の吸収率が上がるのでおすすめです。



香味野菜で食欲アップ

生姜やしそなど香りの強い香味野菜には食欲を増進させる効果があります。体力を回復させ、夏バテを改善することができます。生姜には発汗作用があり、身体を温めるのに有効な食べ物です。身体を温め発汗すると、自律神経が正常に働き、夏バテを改善できるようになります。しそは食欲を増進させ、抗酸化作用がある食材です。抗酸化作用は身体が酸化するのを防ぎ、疲れを取りやすくします。

夏バテにならないために、普段の食事に気を配り、『プラスワン』を意識していくことが大切です。夏野菜とたんぱく質を上手に使いながらおいしく、楽しい食事を摂っていくことをお勧めします。



看護師長 小野幸子

定期訪問診療について

いずみ診療所では、通院困難な患者さんにひと月に1回程度の定期訪問診療を行っています。診療所まで通うことが困難な方がいらっしゃいましたら、まずはご相談ください。

