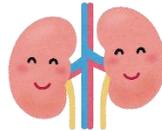


腎機能検査項目拡充のお知らせ

健康診断受診のおすすめ



中田診療所にて健診を受けられている方の中で75歳以上の方の健診コースの多くは横浜市健診(年1回無料)でした。最近では現役で働く方が増えてきており、会社にも健診結果を提出したいとのご要望を多く戴くようになりました。

2025年8月1日より中田診療所では労働安全衛生法に基づく健康診断(事業所健診)を受診された方の検査項目「クレアチニン」「eGFR」の2項目を追加いたしました。受診費用はこれまで通りです。受診されたみなさまの腎臓の機能の低下を早期に発見することにつながることを目的としています。

年に一度の健康診断は、ご自身の体の状態を知るととても大切な機会です。「自分は元気だから」と思わず、定期的に受診することが、病気の早期発見・早期治療につながります。中田診療所はみなさまのいきいきライフを応援します。



T.T

診療体制表 2025年10月

	月	火	水	木	金	土
午前の部			森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3週 河合 一般内科/呼吸器
9:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液				
12:00			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
午後の部		第1・2・3週 森 一般内科/血液	第1・3週 往診	森 一般内科/血液		診療を行っていません
13:30				第1・3週14:00~ 古屋 整形外科	河合 一般内科/呼吸器	
16:30	森 一般内科/血液	第4・5週 休診	休診	第4週 往診		



医療生協かながわ生活協同組合

中田診療所だより

2025年10月1日発行

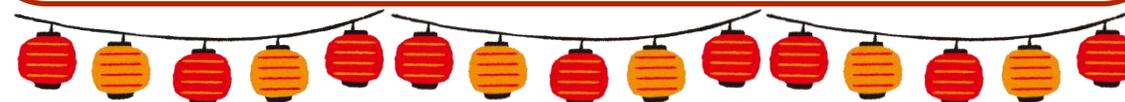
発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2025年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話045-802-2840 FAX045-803-0716

10月号



健康まつり

2025年10月19日(日)10:00~12:00

場所：診療所と駐車場 雨天の場合診療所の中で行います

♥健康チェック

体組成計による健康状態を調べる測定、握力、血圧、骨密度などを行います。ぜひチェックを！

🏠診療所見学ツアー

日頃、目にする機会の少ない診療所の見学ツアーです。新しくなったデイサービスフロア、エコー

匂いでわかる、匂いでわかる認知機能チェック

認知機能の低下を手軽なチェックで簡単に発見できます！
※機材の関係で15名限定



フレイル予防体操！

昨年実施して好評を得た『フレイル予防体操』今年も実施します。ご期待ください。

くすり相談、AEDと心肺蘇生体験コーナー、ゲームコーナー、ユーコープ中田店出店や物品販売等 ご来場お待ちしております。

医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所地域健康まつり実行委員会



ノンアルコール飲料のお勧め



私はノンアルコール派です。普通のお酒からノンアルコールになって10年以上が経ちます。たまたま『キリンの零 ICHI(ゼロイチ)』というノンアルコールを飲み、飲み心地よかったからです。このゼロイチは今店頭では発売されていないと思います。それまでノンアルコールは飲み物の頭になく、宴会に車で来てノンアルコールを飲んでいる医師がおり可哀想とみていました。5月8日NHKのクローズアップ現代で「ノンアルコール」の特集をしていました。ノンアルコールの市場規模は15年前の約6倍に拡大しているそうです。今回はノンアルコールについて情報を提供します。

●ノンアルコールとは

ノンアルコールは2009年に発売されました。アルコール成分1%未満のビール風味の飲料です。全くアルコールが入っていない0.00%のものや0.5%程度の微アルコール商品もあるということです。

●ノンアルコールと運転

私などノンアルコールだけで気分がよくなりますので、少し運転は怖い感じがします。ノンアルコールでアルコール0.00%の製品(オールドフリーやアサヒドライ0)は問題ないのですが一部0.5%もあるため運転前に度数を確認が必要とのことです。

●ノンアルコールの種類

ノンアルコールで種類としてビールが多いのですが日本酒、ワイン、酎ハイ、レモンサワー、ハイボールなど色々あります。図に発売されている各社のノンアルコールビールを紹介しました。

●ノンアルコールのカロリー

350CCの一缶で約18kcalです。カロリー0、糖質0もあります。ちなみにビールは350cc一缶で約180kcal、ご飯小盛り1杯に相当します。

●ノンアルコールと生活習慣病

摂取カロリーが低下しますので、中性脂肪低下、肥満症の改善になります。アルコールでないのでアルコール性肝



障害、脂肪肝の予防となります。放送ではノンアルコールに変え体重が減少し、血圧が180mmHgから140mmHgに低下、γGTPが1低下した人が紹介されていました。

●NHK放送から

筑波大グループが週4回以上アルコールを飲む人を対象に、強制せずにノンアルコールを提供したら一日の平均アルコール摂取量が平均30%以上減少したそうです。あるレストランではノンアルコールに合わせた料理を提供し、お酒を飲まない人でも食事の新しい楽しみ方を紹介していました。また会社全体取組みでノンアルコールを推奨しているところもありました。

このように良い点があるノンアルコールですが、私が飲酒の多い患者さんに勧めてもノンアルコール派になったのはこれまで3人しかおりません。のどスッキリ、リラックス効果があると感じるのは個人差あり、アルコールの高揚感は少ないからでしょうか。最初からノンアルコールを敬遠している人もいます。まだ一度も試していない方は飲んでみたら如何でしょうか。私みたいに週末はアルコールで、他の日はノンアルコールという手もあります。今回の特集をお読みになり一人でも生活習慣病の改善があれば嬉しく思います。

森 啓

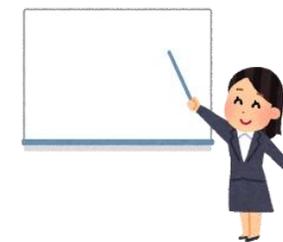
■ お知らせ ■

● 学習会のお知らせ

『免疫力について』

講師 宮本洋子(看護師長)

日時:2025年11月1日(土)14:00より診療所待合室にて



● デイサービス

2階のフロアが広くなり利用人数が16名から18名に増えました。希望なされる方ご相談下さい。

● 予防ワクチン接種のご案内

1) 新型コロナウイルスワクチン

接種期間は令和7年10月1日から令和8年2月28日までです。対象者は65歳以上、60~65歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能の低下のある方です。接種費用7000円を予定しています。希望の方は問い合わせ下さい。

2) インフルエンザワクチン

10月6日から開始します。随時行いますので申し込み下さい。高校生以上が対象

3) 帯状疱疹ワクチン

横浜市から申し込み書類が手元に届いている年齢対象(65,70,75,80,85,90)歳の方はご相談下さい。接種期間は来年3月31日までです。任意接種でも行えます。

4) 肺炎球菌ワクチン

65歳で横浜市からクーポン券が届いて方3000円で行います。以後5年毎自己負担です。