

所沢市市民医療センター広報誌

START vol.9

contents

知っておきたい、糖尿病
のおはなし ...p.2

市民医療センターでの
糖尿病ケア ...p.3

ウォーキングのすすめ
...p.4

栄養相談、承ります！
...p.5

お知らせ ...p.6-8



市民医療センター敷地内の散歩道

編集・発行：
所沢市市民医療センター広報委員会
〒359-0025
埼玉県所沢市大字上安松1224-1
04-2992-1151（代表）
<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iryo/>

知っておきたい、糖尿病のおはなし

昨今、新型コロナウイルス感染症の影響で、不急不要の外出を避ける事が多くなりました。このような状況の中、定期検診や緊急性のない通院を控える方も増えています。そのため、数字には表れない『**隠れ糖尿病**』が増えているのではないかとされています。

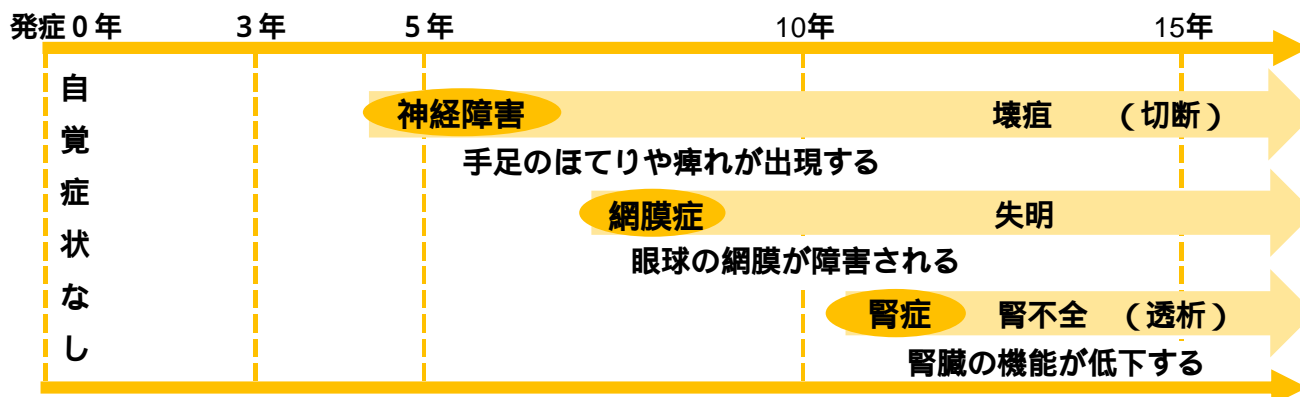
最近、このような症状はありませんか？

- ・尿の量が多い
- ・のどが渇いて、水分を沢山飲む
- ・体重が減る
- ・疲れやすい



これらの症状は、糖尿病が疑われる典型的な症状です。糖尿病という病気は、合併症がおこると、生活の質を大きく下げってしまうような深刻な状態になる可能性があります。

糖尿病の三大合併症 ... 神経障害・網膜症・腎症



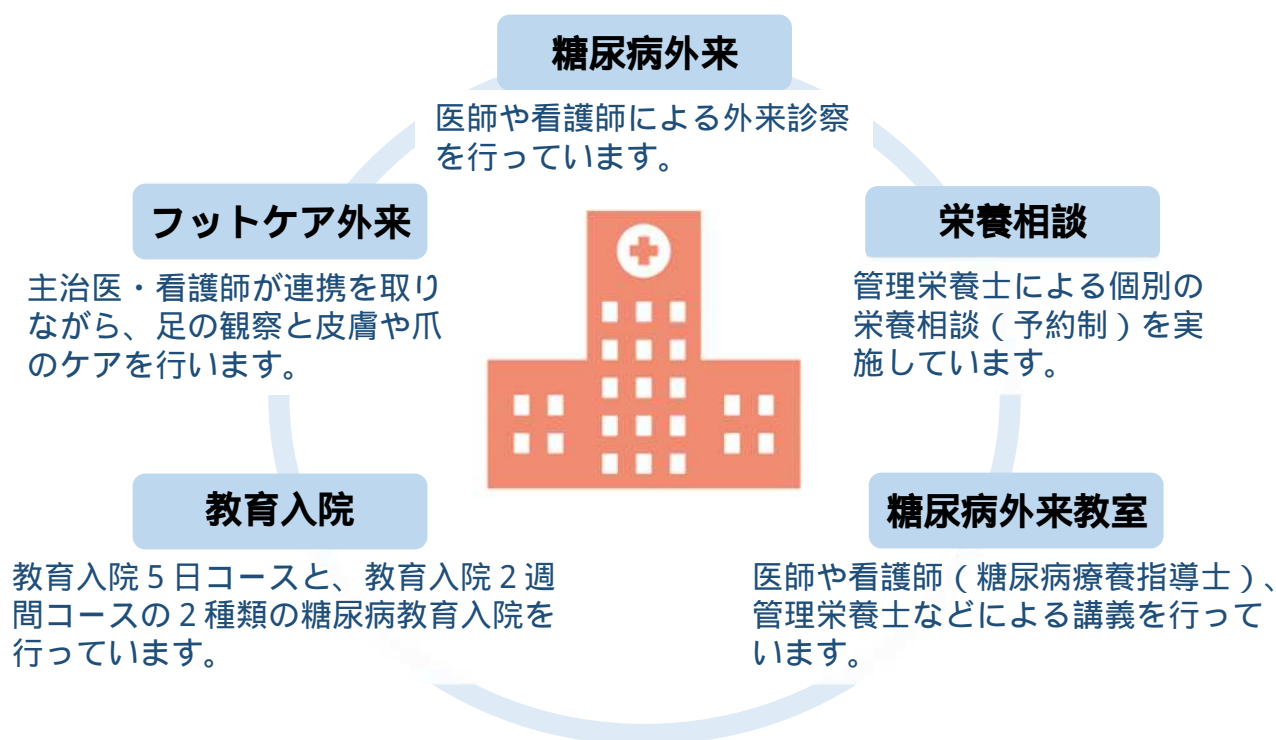
他にも足潰瘍や壊疽などの**糖尿病足病変**、**動脈硬化**なども出現します。また、糖尿病を患っていると、**新型コロナウイルス**に感染した場合重症化しやすいとの報告もあります。



糖尿病の早期発見と治療のために、定期的に検診を受けましょう。また、治療中の方は治療を継続することが大変重要です。

市民医療センターでの糖尿病ケア

当センターでは、糖尿病予備群の方や糖尿病を患っている方に対し、下図のような取り組みを行っています。



糖尿病の予防・改善には、日々の運動とバランスの良い食事、内服の管理が重要です。当センターでは内科医師をはじめ、糖尿病療養士の資格を取得している看護師、管理栄養士など様々なスタッフでチーム医療を行っています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、現在休止中の取り組みもございます。気になる点がございましたら、下記までお問合せください。

所沢市市民医療センター医事受付
電話：04-2992-1152（平日AM8時30分～PM5時15分）



ウォーキングのすすめ

所沢航空記念公園



ウォーキングは散歩と異なり、意識的に歩くことで、**血糖対策**や**代謝改善**、**ストレス解消**などにつながります。

1日10分程度の軽い運動でも効果があります。健康な体づくりの第一歩として、お手軽な散歩やウォーキングなどから始めてみてはいかがでしょうか。

また、当センターの近くには、南山公園や所沢航空記念公園など、ウォーキングスポットがたくさんあります。ぜひ、自然を楽しみながら体を動かしていきましょう。

正しいウォーキングのポイント



歩き始めは体調を確認しながら、無理のないスピードで開始します。

顎を引いて視線は10～20m程度前方を見ます。

背筋を伸ばし、うつむかないように胸を張ります。

肘は曲げ、歩幅のリズムに合わせてしっかりと腕を振ります。

膝をのばして踵から着地し、親指で次の一步を踏み込みます。

栄養相談、承ります！

当センターでは、外来・入院の患者さまに対して、医師の指導に基づき管理栄養士による栄養相談を行っています。

実施内容

- 食事記録(3日分程度)・検査結果・生活習慣・嗜好などをもとに、実践可能な方法を一緒に考えていきます。
- 1回の相談時間は30分～1時間程度です。
- ご家族の同伴も可能です。

対象疾患

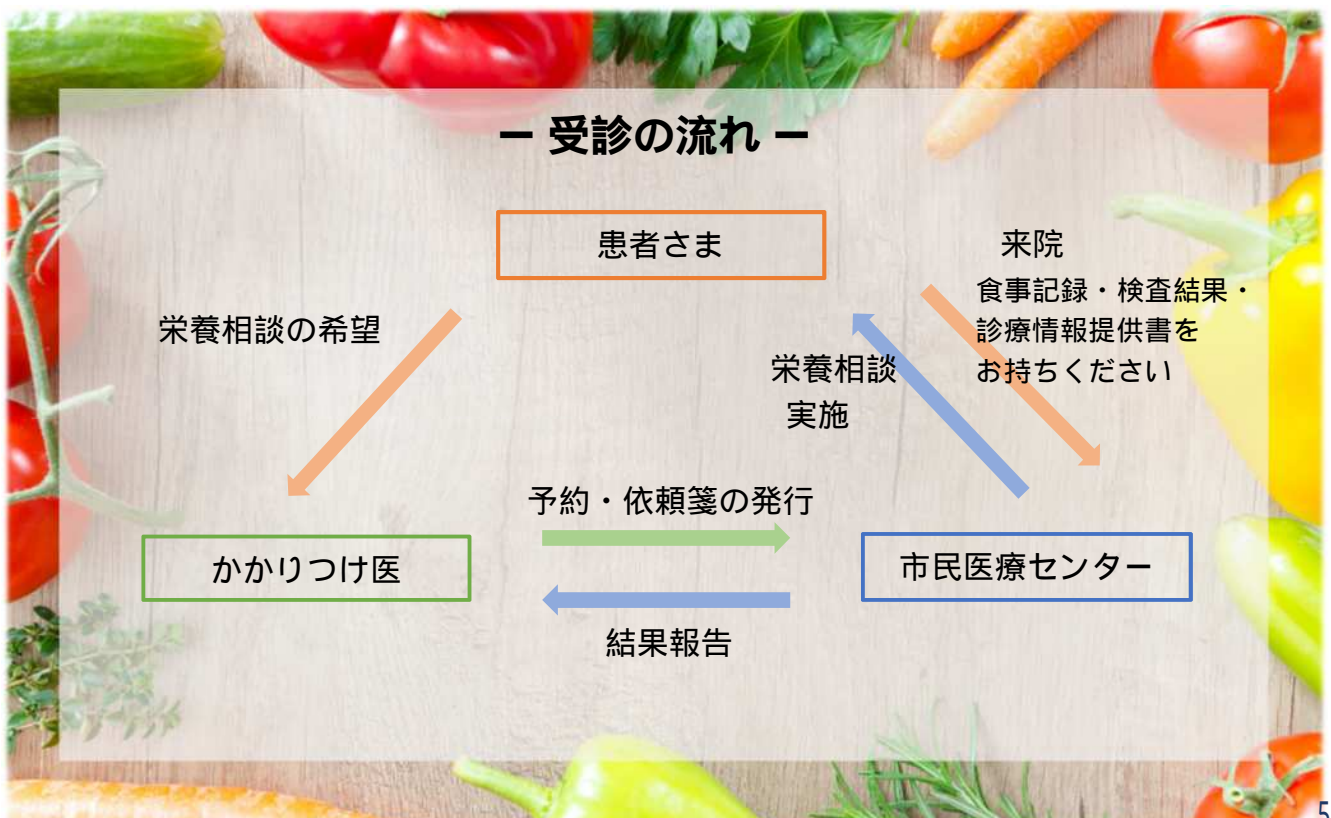
心疾患、高血圧症、腎臓病、糖尿病、脂質異常症、摂食・嚥下機能低下、低栄養状態 など

実施日時

月曜日～金曜日 9:00～11:30 / 13:00～15:30

予約方法

- 当センター受診中の患者さま 主治医にご相談ください
- 他院に受診中の患者さま かかりつけ医からご依頼ください



お知らせ

クレジットカードでの お支払いが可能になりました！

皆様からのご要望にお応えし、お会計の際に
クレジットカード払いが可能となりました。

夜間・深夜帯等の緊急時の対応でも、
お手持ちを気にせずに受診していただけます

人間ドックのオプション検査を、
当日のお手持ちを気にせずに追加できます

検査の当日追加、
承っております！

オプション検査、いかがですか

CT肺がん検査（税込 16,500円）
肺がんの早期発見や、肺気腫などの疾患
のチェックができます

骨密度測定（税込 2,200円）
骨粗鬆症の予防や早期発見に役立ちます

血圧脈波検査（税込 2,750円）
動脈硬化や早期の血管障害をチェックし、
血管年齢を調べることができます

ABC検査（税込 3,960円）
血液検査により、胃の健康度を調べます

CT内臓脂肪測定（税込 3,080円）
内臓脂肪面積、皮下脂肪面積を測定し、
メタボリックシンドロームの可能性を調
べます

甲状腺機能検査（税込 5,060円）
ホルモンの血中濃度を測定し、疾患を調
べます



オプション検査の詳細はホームページを
ご覧ください。

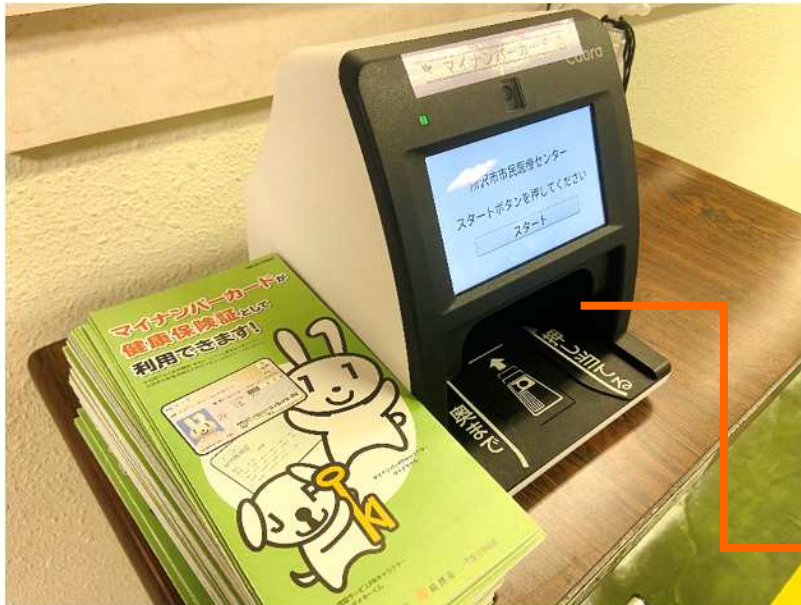
ご利用可能なカード



こちらのマークがついたカードを
ご利用いただけます。（VISA / マスター）

お知らせ

マイナンバーカードが 保険証として使えるようになりました■



当センターでは、オンライン資格確認システムを導入しました。これにより、マイナンバーカードを保険証として利用できるようになりました。

オンライン資格確認端末

マイナンバーカードを保険証として利用するには、初回登録が必要です
当センターの受付で初回登録が出来ます。

[必要なもの]

- ・登録者さまご本人とそのマイナンバーカード
- ・マイナンバーカード発行時に登録した4桁の暗証番号

マイナンバーカードを保険証として利用することのメリット

ご本人の同意により、特定健診情報や薬剤情報が医師と共有でき、より適切な医療を受けることができます。

転職・結婚・退職などにより保険証が変わる際にも、新しい健康保険証を待たずに医療機関や薬局を受診できます。

高額療養費制度を利用する際、限度額適用認定証の持参が不要となります。

お知らせ

小児(5歳～11歳)の コロナワクチン接種を開始しました

3月1日より、小児の新型コロナウイルスワクチン接種を開始しました。詳細は下記をご覧ください。

■接種開始日：3月1日(火)～

■実施日：火曜日～金曜日(祝日除く)

水曜日・木曜日は定期接種も実施しています

■実施時間： 13:30～14:00

14:00～14:30

15:30～16:00

■予約方法：電話又は窓口

所沢市市民医療センター医事受付 04-2992-1152

■注意事項：ご予約の際は当センターへご連絡ください。
市のシステムやオンラインでのご予約は
できません。



ワクチンの効果や副反応について

ワクチン接種について疑問や不安をお持ちの方は、ぜひ、厚生労働省が発信している情報をご活用ください。



厚生労働省「新型コロナウイルスQ&A」
ワクチンの仕組み、効果、安全性と副反応などについて、
様々な疑問と回答が掲載されています。