



埼玉西協同病院からのお知らせ

つなぐ ちがえる

一人ひとりが大切にされる医療から、すこやかなまちづくりへ



年末年始における食生活や飲酒の注意喚起

2023

No.10

12

年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が続いて、普段より食べる量やお酒を飲む機会が増える時期です。また、運動不足にもなりやすいため、体重が増加しやすいです。「この時期だから仕方がない」と諦めるのではなく、ちょっとした工夫で乗り越え、年末年始を楽しみましょう。



01 | 1日3食のリズムを乱さずに

日常の3食のリズムは乱さないように心がけましょう。食卓やこたつの上など、目に付くところにみかんやお菓子を置かないようにしましょう。ガラガラと食べ続けることは血糖値の上昇にも繋がります。

02 | 餅の食べ過ぎに注意

市販の切り餅は1個(50g)約120kcal。ご飯1杯(150g)のカロリーは240kcal。つまり切り餅2個とご飯一杯のカロリーは同じくらいになります。切り餅は2個までにとどめましょう。

03 | おせち料理の注意点

おせち料理は保存性を高めるために味付けが濃く、糖分・塩分・酢などを多く使っているのが特徴です。栗きんとん・伊達巻き・黒豆は特にカロリーが多く、田作り・数の子・かまぼこは塩分が多いです。1回に全種類を沢山食べてしまうとカロリーや塩分過多に繋がります。少量ずつ数日に分けて食べるようにしていきましょう。



04 | 飲酒についての注意点

飲酒の適量を知りましょう。厚生労働省による「健康日本21」において「節度ある適度な飲酒」として、1日の平均純アルコールで約20g程度と示しています。

アルコールにもカロリーがあります。低糖質のお酒を選んだり、食事は脂質の多いものを減らし、豆腐などの植物性蛋白質や温野菜やお浸しなどのビタミン豊富な副菜を食べましょう。また、アルコールには利尿作用がありますので、飲酒後は脱水傾向となります。飲酒の合間にはこまめな水分を心掛けましょう。長時間の飲酒は避け、週2日の休肝日を作っていきましょう。

※純アルコール20g程度とは、ビール(中瓶1本500ml)、清酒(1合180ml)、焼酎35度(1合180ml)、ワイン(1杯120ml)、ウイスキー・ブランデー(ダブル60ml)となります。

12月10日は、世界人権の日(世界人権デー)

世界人権宣言が、1948年12月10日の第3回国際連合総会で採択されたことを記念して第5回国際連合総会において、記念行事を行うことが決議されてから毎年この日は、世界中の加盟国が人権思想の啓発のための行事を行っています。

今年、医療生協さいたまでは「ヤングケアラー学習会」で子どもの人権について考えます。12月11日13:30～埼玉西協同病院新棟3F会議室にてオンライン視聴会場を設置しますので、是非ご参加ください。



医療生協さいたま生活協同組合

		月	火	水	木	金	土
内科		佐藤	佐藤	佐藤	関口	吉野	第1.3.5/福庭
	★河東	谷	木村	工藤	松村次郎	滝澤	
	関口	萩迫	吉野		福庭	第1.3.5/松村	
			柴田			第4/坂東	
眼科	熊野	播本		佐藤			
外科					井合		
歯科	荒木 ★大嶋	★大関 ★大嶋	荒木 ★大嶋	荒木	荒木 ★大嶋	第1.3.5/ 荒木★大嶋	
歯科往診	★大関			★大嶋			
皮膚科				吉澤			
整形外科						第1.3.5/遠藤	
胃カメラ	大久保	大久保	水村	大城戸		第1.3/大城戸	
栄養相談 (管理栄養士)	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田

土曜常勤輪番 2日 福庭 16日 福庭

		月	火	水	木	金
内科		★河東	関口	柴田	瀧田	
			谷		工藤	
			萩迫			
眼科			手術			
往診	吉野	瀧田	木村	関口	松村次郎	
歯科	★大関 ★大嶋		★大関	荒木 ★大嶋	荒木 ★大嶋	
歯科往診	荒木	★大嶋	荒木 ★大嶋			
整形外科						第2.4/ ★丸木
看護外来		12:00~13:30 保健師 看護師				
大腸カメラ	大久保	大久保	水村		井合	
栄養相談 (管理栄養士)	吉田			吉田	吉田	
夜間 内科		永島				吉野

受診の際は、事前にお電話でご連絡ください。

在宅で療養する患者様への往診も行っています。

現在当院では、平日のみお見舞い(ご面会)を再開しております。 面会時間:14:00~17:00(15分間)
面会可能な方:ご家族(配偶者、両親、配偶者の両親、子、いない場合は兄弟まで)2名までとさせていただきます。*ご家族様がいない場合は、個別にご相談ください。

医師体制の
変更

※2日(土)遠藤医師:整形外科:休診 ※26日(火)永島医師:休診
※23日(土)滝澤医師:休診 ※29日(金)夜間診:休診

患者様にはご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

予約電話 0570-010-323

外来・病棟面会等の診療に関することはナビダイヤル「1」を選択してください

月~金 午前8時30分~午後5時まで
土曜日 午前8時30分~午後1時まで

午前受付 8:00~11:30 月~土 診療開始 8:30
午後受付 13:00~16:00 月~金 診療開始 14:00
夜間受付 17:00~19:30 火・金 診療開始 18:00

1号車 新所沢コース

		月~土曜日運行						土曜日運行なし			
病院発	正面玄関前	8:15	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15
ネオポリス	柳野公園前	8:30	9:15			11:30					
並木通り団地	降車のみ								降車時お知らせください		
郊外マンション	管理事務所前	8:35	9:20	10:00	10:45	11:35	12:15	13:00	13:45	14:35	15:25
たつみそば	店舗駐車場No.41	8:40	9:25	10:10	10:55	11:40	12:25	13:10	13:50	14:40	15:30
新所沢駅東口	にしだ場新所沢店	8:50	9:35	10:20	11:05	11:50	12:35	13:20	14:00	14:50	15:40
所沢北高校前		8:54	9:39			11:54					
ニュータウン	飯能信用金庫付近	8:57	9:42			11:57					
航空公園駅	駅前ロータリー展示飛行機前								14:05	14:55	
こぶし団地(東)	ミニコープこぶし店隣自治会館前								14:15	15:05	
病院着	正面玄関前	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15	15:55

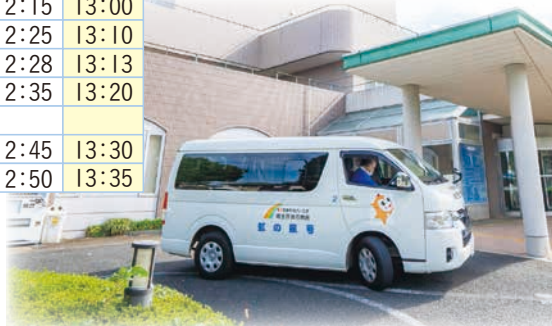
2号車 航空公園コース

		月~土曜日運行						土曜日運行なし
病院発	正面玄関前	8:30	9:20	10:10	10:50	11:30	12:15	13:00
こぶし団地(東)	ミニコープこぶし店隣自治会館前	8:40	9:30	10:20	11:00	11:40	12:25	13:10
こぶし団地(西)	マルイ美容室前	8:43	9:33	10:23	11:03	11:43	12:28	13:13
航空公園駅	駅前ロータリー展示飛行機前	8:50	9:40	10:30	11:10	11:50	12:35	13:20
所沢診療所	駐車場(裏)	9:00	9:50			12:00		
並木通り団地	西武バス停出口付近	9:10	10:00	10:40	11:20	12:10	12:45	13:30
病院着	正面玄関前	9:15	10:05	10:45	11:25	12:15	12:50	13:35

東所沢コース

		月~金曜日運行		
病院発	正面玄関前	13:40	14:20	15:00
こぶし団地(東)		13:50	14:30	15:10
安松中学校	正門前	13:55	14:35	15:15
JR東所沢駅	ロータリー内 新倉不動産前	14:00	14:40	15:20
ところバス	東所沢2丁目	14:02	14:42	15:22
東所沢3丁目	レクセルガーデン東所沢前	14:04	14:44	15:24
中富南エステシティー	センタースクエア入り口	14:11	14:51	15:31
中富南エステシティー	道傍公園前	14:13	14:53	15:33
病院着	正面玄関前	14:16	14:56	15:36

送迎バス(虹の風号)時刻表



- 時刻はすべて、それぞれのバス停を発車する時刻です
- 土曜日は午前の便のみとなります
- 日曜・祝日は運行しません

個別送迎(無料)も行っています。受付にお申し込みください。

