

	月	火	水	木	金	土
内科	佐藤	佐藤	佐藤	関口	吉野	第1.3/福庭
	★中村	谷	木村	工藤	福庭	滝澤
	関口	長屋	瀧田	★新井	長屋	第1.3/松村
			★新井			
眼科	熊野			佐藤	熊野	
外科					井合	
歯科	★大嶋 ★池田	★池田	★大嶋 野城	★大嶋 野城	★大嶋 野城 ★大関	第1.3.5/ ★大関
歯科往診	★大関	★大関	★大関			
皮膚科				吉澤		
整形外科		鎌本		魚岸		
胃カメラ		担当医	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
土曜常勤輪番	7/4	福庭	7/18	福庭	8/1	福庭 8/15

	月	火	水	木	金
内科	★薬	関口	★新井	工藤	
		谷			
眼科			手術		
訪問診療	福庭	長屋	木村	関口	長屋
歯科	★大関 ★池田	★大関 ★池田	★大嶋 野城	★大嶋 野城	
歯科往診	★大嶋				
整形外科		鎌本		魚岸	
看護外来		12:00~13:30 保健師 看護師			
大腸カメラ			水村		井合
栄養相談 (管理栄養士)	吉田			吉田	吉田
夜間 内科	先関	大島			

受診の際は、事前にお電話でご連絡ください。
4月7日より毎週火曜日整形外科 鎌本医師が担当します

医師体制の変更

※7月1日(水)新井医師:休診
7月2日(木)新井医師:休診
7月4日(土)滝澤医師:休診→代診あり
7月18日(土)歯科:休診
→7月11日(土)歯科:あり
7月22日(水)木村医師:休診
7月23日(木)関口医師:休診

7月25日(土)滝澤医師:休診→代診あり
8月3日(月)中村医師:休診
8月10日(月)熊野医師:眼科:休診
8月14日(金)熊野医師:眼科:休診
8月17日(月)熊野医師:眼科:休診
8月21日(金)福庭医師:休診
8月29日(土)松村医師:休診

受診の際は、事前にお電話でご連絡ください。

予約電話 0570-010-323

歯科直通 04-2941-3234

外来・病棟面会等・健診の診療に関することは
ナビダイヤル「1」または「2」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

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	にじだ場新所沢店	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)	ミニコブ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)	ミニコブ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

- 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。

埼玉西協同病院

〒359-0002 埼玉県所沢市中富1865

☎0570-010-323



埼玉西協同病院からのお知らせ

つながる

組合員と共につくるコミュニティホスピタル

2026
No.40
7.8

合併号



すこやかな肌で
夏をすごそう

夏の肌トラブルにご注意を

01 紫外線によるトラブル

日光皮膚炎

紫外線とは、太陽から出る目に見えない光です。強い紫外線を浴びた皮膚は、炎症を起こして赤くなることがあります。これを日光皮膚炎といひ、ヒリヒリした痛みやかゆみを伴ったり、ひどいと水ぶくれができることもあります。

光線過敏症

紫外線などの光線に対して皮膚が強く反応してしまい、かゆみや湿疹、腫れなどの症状を引き起こす疾患です。通常では問題ない量の光でも、浴びた部位に異常な反応が起こります。

03 虫刺されによるトラブル

虫刺刺性皮膚炎

虫に刺されたり咬まれたりして起こる皮膚の炎症で、かゆみや赤み、腫れを伴うことがあります。蚊やダニ、ノミやハチなどが原因となることが多く、かきこわした部分にばい菌が入り「とびひ」になってしまうケースもあるので注意が必要です。

02 汗によるトラブル

汗疹(あせも)

大量に汗をかくと汗がうまく排出されず、皮膚の中にとまって赤いブツブツやかゆみが出ることがあります。特に肘・膝の裏側、首や背中などにしやすい症状です。

接触性皮膚炎

汗に含まれている、塩分やアンモニアなどの成分が肌を刺激することで、皮膚が荒れたりかぶれた状態になること。皮膚に触れるアクセサリーなどの金属成分が、汗によってわずかに溶け、その成分に反応してかぶれが起こるアレルギー性の接触皮膚炎などもあります。

対策

- 肌を清潔に保ち、汗はこまめにふき取る
- 屋外では日焼け止めや虫よけグッズを使い、長袖長ズボンなどで肌の露出を抑える
- クーラーなどで肌が乾燥していると、皮膚のバリア機能が低下しトラブルが起こりやすくなります。夏こそ保湿を忘れずに。

皮膚のトラブルは当院皮膚科外来へご相談を 毎週木曜 午前中(要予約)

医療生協さいたま生活協同組合

食欲が低下する際の食事について

暑い日が続き、食欲が出ない日もあるかと思います。食欲のない時は、1日 3食にこだわらず、少量を数回に分けて食べてみましょう。喉ごしの良いうどんやそうめん、豆腐や茶碗蒸しなどがおすすめです。

管理栄養士からのアドバイス

温かいものより冷たいものの方が食べやすいので、冷やし茶漬けや冷製スープなどもおすすめです。しかし、冷たいものばかりだと胃腸に負担がかかり、食欲不振を招く可能性もありますので、適度に温かい物も取り入れましょう。味にアクセントをつけると、さらに食欲がそそられます。暑い時期は、さっぱりしたメニューを選びがちですが、タンパク質の不足に繋がるので、豆腐や卵・ツナなどをトッピングに入れるとバランスがよくなります。

管理栄養士 志和 千恵

夏におすすめ!味のアクセント

酸味

梅干し、レモン果汁、
ポン酢等

薬味

生姜、ミョウガ、大葉、
大根おろし等

香辛料

カレー粉、こしょう等

簡単
レシピ

さっぱりつけ麺 1人分

350Kcal・塩分3.9g (めんつゆを全部飲んだ場合)



- ・茹でうどん 1 玉 (200g程度)
- ・トマト中玉半分
- ・ツナ水煮缶 30g(約半分)
- ・オクラ 1 本
- ・温泉卵 1 個
(食べやすい大きさに切って盛り付ける)
- ・大葉、ミョウガ等はお好みで
- ・つけ汁
(ストレートめんつゆ 100g、レモン果汁)

汁を残す事で1/2~1/3程度減塩できます。

薬剤師からのアドバイス

食欲低下時に注意してほしいのは、水分と電解質の確保です。食事量が減ると脱水になりやすいため、こまめな水分補給が重要です。また、水分だけでは体のバランスは保てず、電解質がそろってはじめて体調が維持されます。「水だけ」「お茶だけ」を大量に飲むと、体内の電解質が薄まり、だるさ・頭痛・吐き気などが起こることがあります。

薬剤師 永友 亜弥

おすすめ

- ・経口補水液やみそ汁・スープなど、水分と電解質をバランスよく補えるもの
- ・水分を摂るタイミングを決める (ゼリーや果物など水分を多く含む食べ物も効果的)

服用中の薬によっては食欲低下が副作用として現れることがあります

鎮痛剤	胃を荒らしやすく、胃痛やムカつきが起こることがあります
抗生物質	胃腸のバランスが崩れ、消化管障害につながる場合があります
抗うつ薬・抗不安薬	脳内の神経伝達物質の変化により食欲が低下する場合があります 逆に食欲が増す薬もあり、種類によって異なります
糖尿病治療薬 (特に GLP-1 受容体作動薬)	胃の動きをゆっくりにするため、満腹感が続き食欲が低下しやすいです
抗がん剤	胃の動きをゆっくりにするため、満腹感が続き食欲が低下しやすいです

これらは一部の例です。
気になる症状がある場合は、医療機関や薬剤師に相談することをおすすめします。