



山形協立診療所だより

2024年7月8月号

TEL : 0263-98-3933

発行 : 西原 美佳



<http://www.chushin-miniren.gr.jp/yamagata/>

梅雨です。嘔吐・下痢・腹痛など胃腸炎症状で受診される方が増えています。この時期の食品の取り扱いに注意しましょう。コロナウィルス感染症の方もいます。また、熱中症にも注意が必要です。室内でも熱中症になるので、室温の調整と水分補給をこまめに行うようにしましょう。

～診療報酬改定に伴う変更点のお知らせ～

2024年度の診療報酬改定が行われ、2024年6月より生活習慣病管理のため療養計画書の作成が必要になりました。当診療所でも対応することになりましたので、ご案内します。

○対象の方: 糖尿病・高血圧症・脂質異常症 を主病とする方

【患者さんにしていただくこと】

1. 身長・体重の計測
2. 診察室にて、検査などの目標値を医師と相談
3. 目標値達成のための行動目標を医師もしくは看護師と相談
4. 療養計画書へのサイン

※対象の方には看護師が声をかけます。ご協力お願いいたします。

※療養計画書の交付は概ね4か月に1度になります。

生活習慣病に関する総合的な治療管理を行うため、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

塩分の取りすぎに注意！
「高血圧」の方は、**1日6g未満**
が目標になります。

《食品の塩分量》

梅干し 塩分量 = 2.0g 1個 (10g)	たくあん 塩分量 = 2.0g 3枚 (30g)	野沢菜漬 塩分量 = 0.7g 30g	たらこ 塩分量 = 2.0g 1/2腹 (30g)	あじの干物 塩分量 = 2.5g 1枚 (80g)	塩鮭 塩分量 = 2.5g 1切 (80g)
焼き竹輪 塩分量 = 2.3g 1本 (90g)	さつま揚げ 塩分量 = 1.3g 1枚 (50g)	ハム 塩分量 = 1.0g 2枚 (40g)	ソーセージ 塩分量 = 1.0g 3本 (45g)	食パン(6枚切) 塩分量 = 0.8g 1枚 (60g)	味噌汁 塩分量 = 2.0g 1杯 (180cc)
ラーメン 塩分量 = 6.0g 1杯					
塩 塩分量 = 5.0g 小さじ1 (5g)	濃口醤油 塩分量 = 1.0g 小さじ1 (6g)	味噌 塩分量 = 1.5g 小さじ2 (12g)	旨味調味料 塩分量 = 1.6g 小さじ1 (4g)	固形スープ 塩分量 = 2.3g 小1個 (4g)	ポン酢醤油 塩分量 = 0.5g 小さじ1 (5g)
マヨネーズ 塩分量 = 0.4g 大さじ1 (12g)	中濃ソース 塩分量 = 1.0g 大さじ1 (16g)	ケチャップ 塩分量 = 0.6g 大さじ1 (16g)			

食塩を減らすコツ!!

◎料理を作る時

- だし(うま味・鰹節・昆布・煮干し)を利用する。
- 柑橘類(レモン・ゆず・すだち)や、食酢の酸味を利用する。
- 香りのある野菜、香辛料、のり、花かつおの風味を利用する。

◎食べる時

- 漬物の量を減らす。
- 麺類の汁は残す。
- かけ醤油はやめて、つけ醤油にする。
- インスタント食品は控える
- 加工保存食品(かまぼこ、ハム、ソーセージ、ベーコン)を、とり過ぎないようにする。





～医師紹介～

5月より、火曜日の午後外来を再開しました。担当医師の紹介をします。

診療時間：毎週火曜日16:00～18:00

○名前：手塚 航医師

- ・星座/干支：てんびん座/犬
- ・趣味：高校サッカー・たまに登山
- ・好きな食べ物：梅干し
- ・嫌いな食べ物：アボカド
- ・最近気になること：娘の就職について
- ・ひと言：地域の皆様の笑顔、健康に貢献できるように頑張ります。よろしくお願いします。



手塚医師



7月～9月 小児科火曜日午後外来

・7月2日・16日・30日

・8月20日・27日

・9月3日・17日

・診療時間 16:00～18:00

・診療医師：鈴木 直美医師

*子宮頸がん予防ワクチン キャッチアップ

接種が2024年度で終了になります。

対象者：平成9年4月2日生～

平成20年4月1日生までの女子

期間：2025年3月31日まで

小児科医の診療時間での接種をお願いしていますが、ご都合に合わせての予約もできます。ワクチン準備もあるため、事前にご予約をお願いします。



<お盆の診療について>

例年、お盆期間は休診となっていました。今年はお盆期間中も診療します。

8/12(月):休診

8/13(火):通常診療

8/14(水):通常診療

8/15(木):通常診療

8/16(金):通常診療

8/17(土):午前 診療

午後 休診

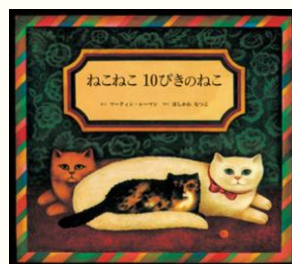
○診療時間 9:00～12:00
16:00～18:00



～事務長のつぶやき～

マーティン・レーマン著『ねこねこ10匹のねこ』

私自身猫は飼っていませんし、特段猫好きというわけではありませんが、お気に入りの絵本です。ストーリーがあるわけではなく淡々と10匹の猫が紹介されます。おすまししているねこ、ちょっとふとっちょのねこ、海にすんでいるねこ、などなど。しっとりとした独特な絵で好みが分かれると思いますが、子ども達にも意外と好評です。ページをゆっくりめくっていく行為は美術館にいる感覚にも似て、一人静かに読むのもいいと思います。



スカイパークのバラ園



診療所のあじさい

