

ご自由にお持ち下さい

くれもな

新年明けましておめでとうございます。

我が国におきましては、昨年3月頃から新型コロナウイルスの全国的な流行が起こり、第1波、第2波に続いて、現在は第3波に直面しております。新型コロナウイルス感染防止対策から、外出自粛（ステイホーム）、会食の自粛、飲食店の時短営業、在宅勤務の普及など、社会様式が大きく変わりました。

在宅勤務では、生活のリズムが崩れやすいこと、同僚などとのコミュニケーションが希薄になりやすいことなどから、睡眠障害や心の病気が生じやすくなることが懸念されています。また、在宅勤務では、身体活動量の低下から、肥満や高血圧などの生活習慣病の発症や悪化も心配されています。

このような社会状況でありますため、国民一人一人が、ウイルスへの感染防止対策を行うとともにこれまで以上に、ご自身の健康管理、健康増進に注意を払う必要があるかと思えます。

我々クレモナ会と致しましても外来診療、健康診断業務、地域保健活動を通して、地域住民の皆様の健康管理、健康増進に寄与して参りたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 兼板 佳孝

皆様、あけましておめでとうございます。

この新年は、残念ながらおめでとうと言うのはばかれるほどのコロナ禍のなかで始まりました。日々、医療体制のひっ迫が報じられ、感染症治療の最前線で働く医療従事者たちの献身的な姿勢には、頭が下がるばかりです。彼らには比ぶべくもないですが、当院のスタッフも、我々がなすべき医療のため真摯に取り組んでおります。

6月に健診を再開した後は、院外・院内とも受診者数の制限などで密をさけ、パーティションによる飛沫防止や、こまめな消毒・換気などで感染予防を徹底しております。また去年は、完全院外処方化、院内検査部の新設など、医療サービスの向上のための施策も続けています。

そして昨年11月からは、国や自治体の方針にのっとり、発熱外来を開設。時間が限定されご不便をおかけしてはいますが、可能な限り院内感染を避けながらの感染症診療をさせていただく所存です。

今年も、よろしくお願いいたします。

院長 石井 賢一

特集

取り組もう！コロナ禍での「新しい生活様式」



医療法人クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索

「新しい生活様式」で元気に生活！

昨年から「コロナウイルス感染症」が流行し、自分や周りを守る行動が重要視されています。これからの時期は、「マイコプラズマ肺炎」「溶連菌感染症」「感染性胃腸炎」「インフルエンザ」などの様々な感染症も流行します。

病気にかからないためには、毎日の予防と規則正しい生活を送り免疫力を高めることが大切です。

マスク、手洗い（きれいなハンカチでふく）、うがい、換気、ソーシャルディスタンスなど新しい生活様式で行動しましょう。



ウイルスに打ち勝つために！

① 三密を徹底的に回避しましょう

- ・毎時の換気
- ・店内や喫煙所の密集防止
- ・社会的距離の確保



② 感染防止の対策を行いましょ

- ・手洗いや手指の消毒の徹底
- ・手の触れる場所の消毒
- ・マスクの着用
- ・共有する物品の最小化
- ・鼻水や唾液が付いたゴミはビニール袋に入れて密閉

③ 極力制限をしましょ

- ・対面での食事や会話の制限
- ・一度に休憩する人数の制限

④ 重症化リスクを配慮しましょ

- ・高齢者や持病のある方への配慮



正しく知ろう！ 換気のコツ！



換気の悪い密閉空間は感染症のリスクが高くなります。新鮮な空気を入れることで感染症の予防ができ、ホコリや湿気も排出できるためリフレッシュにも繋がります。寒い時期は室温を保ちながら、上手に換気をしていきましょう！



POINT1

室温18℃以上湿度40%以上を保ちましょう

POINT2

一方向の窓を常時開けましょう

POINT3

連続的に換気を行いましょ

POINT4

加湿器を併用することも効果的です

窓を十分に開けられない場合は窓からの換気と併せて可搬式の空気清浄機を併用しましょう

発熱してしまったら...

咳

熱

咽頭痛

倦怠感



電話相談



かかりつけ医
(ティーエムクリニック)

080-4633-6216

または指定医療機関

埼玉県ホームページから発熱等がある
場合受診ができる医療機関
の一覧を見ることができます。右記のQRコード
で



県民サポートセンター

0570-783-770

埼玉県受診・相談センター

048-762-8026



受診先の確認や受診を迷う場合
は埼玉県受診・相談センターに
ご相談ください。

- ☑ 当院を含め、完全予約制となっている場合が多いため必ず事前予約または電話連絡をして、受診時間の相談を行ってください。
- ☑ 受診の際はマスクを着用し医療機関の指示に従ってください。
- ☑ 発熱などで受診される場合は、なるべく公共交通機関を避けてください。
- ☑ 軽症の場合は数日様子を見る場合がございます。

当クリニックでは当分の間、受診に際して 下記の通りお願いしております。



入口での検温

入口で検温と健康状態を確認いたします。

マスクの着用

受診中はマスク着用をお願いします。
(マスクは、ご自身でご用意をお願いします。)

アルコール消毒

入口等にアルコール消毒液をご用意しておりますので、入館時と退館時に手指消毒をお願いします。
(アルコール過敏症の方はお申し出ください。)

換気の際の
温度調整

換気を定期的に行うため外気温が低い季節では室温が下がるため、カーディガン等羽織る物を事前にご用意ください。

密を避けるため
車での待機

院内が混雑している場合、車などで待機をお願いすることがございます。密集・密接を防ぐことにご協力をお願いします。

この冬を乗り切る
あったか料理！

あったか鶏ごぼう雑炊



材料(2人分)

鶏もも肉	100g
ごはん	軽く1膳
ごぼう	1/8本
溶き卵	1個
生姜	1/3欠
柚子の皮	適量
刻みネギ	適量
①酒	大さじ2
①白だし	30ml
①水	200ml

1人分520kcal 塩分2.4g

作り方

- 1.鶏肉は食べやすい大きさにし、ごぼうは包丁の背で皮をむいてささがきにし、酢水につける。生姜はみじん切りする。
- 2.鍋に①を入れ沸騰したら、鶏肉・ごぼう・生姜を加えあくを取りながら中火で煮る。
- 3.ごはんを入れ、弱火～中火で更に煮込む。
- 4.火を止めて溶き卵を入れて蓋をし、1分程度蒸らす。
- 5.仕上げに刻みネギと柚子の皮を乗せる。

お正月についつい食べ過ぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか。お肉の中でも低カロリーな鶏肉や、ごぼうなどの野菜を入れることでさっぱり食べられます。

生姜に含まれる辛み成分には**血行促進効果**があります。体も温まり冷えを軽減する効果があるため、風邪の時にはピッタリです。また、ごぼう特有の歯ごたえや風味により食べごたえがあるため、食べ過ぎを抑え**肥満予防**に繋がります。食物繊維も豊富なので**便秘予防**にも効果が期待できます。 当院管理栄養士 田原

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	/	/	/	/	/	/
内分泌外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外来	/	○	○	○	○	/

内分泌代謝外来では、日本医科大学名誉教授 芝崎 保先生を招聘し、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。このような症状でお悩みの方は、内分泌代謝外来の受診をおすすめいたします。

健診センターのご案内

人間ドック及び各種健康診断

人間ドックをはじめ各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。また各種オプション検査も数多くご用意しております。お気軽にお問い合わせください。



診療時間のご案内

内科外来

平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

乳腺外来

火曜 14:00～17:00
水曜・木曜 9:30～12:30 14:00～17:00
金曜 12:30～13:30

※但し、第4金曜日のみ14:00～17:00も診療あります

内分泌外来

火曜 9:00～12:00 14:30～17:00

外来診療 お問い合わせ

TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854

【受付時間】

平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約

TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854

【受付時間】

月～金曜 8:30～17:00