

# 8月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 午前8:30～午後8:00 となります。

※予約診療となります。新患・急患の方もまずはお電話ください。〈外来〉832-6172 〈健診〉832-6182

		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 8:40 ? 12:30	1 診	肥田	肥田	肥田	肥田	肥田	〈第1〉 肥田 西巻 〈第2〉 ★日高 蘆澤 〈第3〉 肥田 西巻 〈第4〉 蘆澤 〈第5〉 須藤 ＊養相談 〈第1・3〉 松本 土曜日の 受付時間は 8:30～11:30
		2 診	湯澤	駒橋	杉山	★松尾	花田	
		3 診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★飯塚	
		4 診			松本(光) 〈第4〉			
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	浅沼	★小野(未)		
	食事・運動指導	木村 松本	木村 松本	本田	松本	本田		
午後 専門外来	糖尿病		酒井		★宮下 保	★加納新	休診	
	もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉			
夜間 受付17:00～19:30 (診療開始は18:00～)	池田	大久保 酒井(第1・3) (＊養相談)松本	八木(第1・2・3) 鷺尾(第4)	足田	花田			
往診	午前		佐藤				休診	
	午後	肥田 湯澤	駒橋	肥田 須藤	★松尾	花田 ★松岡		
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡(第1) ★大谷(第2～4)	休診	
	午後 健診結果返し	佐藤	佐藤	佐藤(第2・4) 杉山(第1・3)	佐藤	★飯塚		

※時間外で急用の方は、診療所代表電話でご案内する番号にご連絡ください。 ★印は女性医師です。

..... 広がる安心・健康づくりのセンター .....



2020年  
**8**  
月号

**医療生協さいたま**  
浦和民主診療所  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-10-7  
TEL.048-832-6172  
FAX.048-832-8984  
ホームページ <http://www.urasin.org/>  
E-mail [urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp](mailto:urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp)

## 禁煙すると、いいことがあります!



喫煙は、がんや生活習慣病、認知症などのリスクを高めるだけでなく、免疫を低下させ呼吸器系の炎症や損傷を引き起こすため、細菌性・ウイルス性感染症の発症・重症化のリスクを高めます。新型コロナウイルス感染症においても例外ではありません。

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙することのメリットを知って、一日も早く禁煙しましょう! (外来療養支援チーム 薬剤師: 守屋 こずえ)

### 【禁煙の効果】

直後	周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
数日後	味覚や嗅覚が改善され、食事がおいしく感じられる。歩行が楽になる。
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1～9か月後	せきや息苦しさが改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善され、感染が起こりにくくなる。
1年後	肺機能の改善がみられる(軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある人)
2～4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%低下する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
5～9年後	肺がんリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

そのほかにも、顔色や胃の調子が良くなり、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があり、「家族から喜ばれた」や「何事にも自信がついた」といった声も聞かれています。  
参考:厚生労働省生活習慣病予防のための健康サイト

## 「うらしんばんバス」時刻表

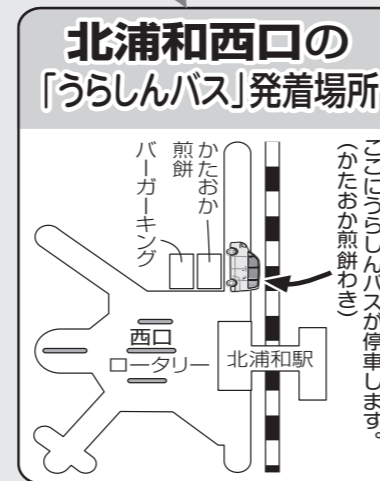


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは	
ケアステーションうらしんばん発	北浦和西口発	診療所着	診療所発	
8:15	8:25	8:30	8:30	
8:45	8:55	9:00	9:00	
9:15	9:25	9:30	9:45	
10:00	10:10	10:15	10:15	
10:30	10:40	10:45	10:45	
11:00	11:10	11:15	11:30	
11:45	11:55	12:00	12:00	
12:15	12:25	12:30	12:30	
12:45	12:55	13:00	13:20	

※土曜日の運行はありません。



### 埼玉協同病院～浦和民主診療所連絡バス運行のお知らせ

※浦和民主診療所から発車する9:05便は生協歯科に停車しません。協同病院から発車する便は、生協歯科を経由しませんのでご注意ください。  
発車時間は右記の通りです。(3丁目の旧診療所には停まりません。)

	診療所発	生協歯科発
朝	9:05	
昼	12:35	13:05
夕	15:45	16:15

※平日のみ、土曜日は運行しません。



## スワンスワン キャンペーン

2020年2月実施  
29名参加



呼吸機能のチェックなどの体験、喫煙の害などの展示を行いました。



2019年度  
当診療所の禁煙成功率は80.0%でした!

### 禁煙外来のご案内

加熱式タバコを使用している方もニコチン依存の可能性があります。禁煙をご希望の方は、お近くのスタッフまでお声かけいただくか、お電話でお問い合わせください。要件を満たすと保険診療の適用になります。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
夜間				○	○	

外来受付: 048-832-6172

# 良い汗、悪い汗って?.....



汗をかき季節がやってきました。汗には、暑い時や運動した時に体温調節のためにかく汗(温熱性発汗)、興奮や緊張など精神的な要因がきっかけとなってかく汗(精神性発汗)、辛い物を食べた時にかく汗(味覚性発汗)があります。汗の原料は血液です。汗腺ではろ過機能が働いて、皮膚表面に出るまでの道のりでミネラルなどの成分が吸収されることによって、余分な成分が含まれない99%水分の汗が出てきます。しかし、汗腺のろ過機能には限界があり、汗の量が多くなると成分をろ過しきれずに汗に残される量が多くなってしまいます。

汗腺のろ過機能がうまく働いている場合の汗は『良い汗』、うまく働かなかった汗は『悪い汗』と言われます。『良い汗』の特徴はミネラルなどの成分の濃度が低く、水に限りなく近く皮膚面で蒸発しやすい性質があります。一方『悪い汗』は濃度が高く、ねばねばして蒸発しにくいいため体温を調節する上で効率が悪くなります。また、余分な成分を含んでいるためいやな臭いが発生しやすく、体内からミネラルが多く出ていくので慢性疲労や熱中症の原因にもなります。

汗腺のろ過機能は汗をかけばかくほど高まります。暑い夏ではありますが、適度に運動したり湯船につかって汗をかくことで汗腺を鍛えることが『良い汗』をかき秘訣です。ただし、その際は水分補給を忘れないようにして、無理のない範囲で行ってください。

【出典】花王ホームページ(保健師:忍 潤子)

## コロナに負けない! 声と声でつながろう

医療生協さいたま・ほっとテレフォン(取り組み地域:さいたま市・上尾市・桶川市・北本市・鴻巣市・伊奈町)

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、人との交流や組合員活動の自粛が続いています。今まで通りの生活ができなくなってしまっている「医療生協の機関誌配布者さん」や「医療生協の活動に参加されていた方」などに、支部の運営委員さんから「ほっとテレフォン」(お元気ですか?電話訪問)を6月から始めました。初めての取り組みの為、戸惑いの声もありましたが、「こんな時だからこそ、組合員の力を活かして、声と声でつながろう!」をスローガンに開始しました。

この取り組みを通して、再度の緊急事態宣言発令や自然災害などが発生した際にも、「組合員の声のネットワーク」で安心をつないでいく具体的な一歩にしていこうと考えています。(組織担当:工藤 昇一)

久しぶりに人と話せて、心がすっきりしました。

夫を亡くして、ひとりで寂しかったので嬉しかったわ。

これがきっかけになって、十数年ぶりに昔の友の声を聞けたわ。



思った以上に多くの方が喜んでくださって、話が弾んで長電話になりました(笑)。

医療機関や介護施設を心配して、本当に多くの組合員さんが増質に協力してくれました。

## 部門紹介 医事課



医事課の主な業務は、受付・会計・保険請求・診療録(カルテ)の管理、各種健康診断業務です。その他には、医療相談、医師の事務作業補助、診療情報管理業務があります。

医療相談業務は、経済的に困りの方や生活支援が必要な方などの相談にあたり無料低額診療事業や各種支援事業につなげる役割を担っています。医師の事務作業補助業務は、医師の負担を軽減するための業務で、医師の指示のもとで医師が行う各種事務作業を補助・代行致します。診療情報管理業務は、患者さんの診療情報が記載された診療記録(カルテ)を適正に管理するとともに、診療記録の情報を基に、診療所の機能や診療の状況を様々な指標(クリニカルインディケーター)を用いて数値化しています。この指標を分析し改善を促すことにより、医療の質の向上を図っています。

医事課の職員は窓口立ち、来院された方が最初に接する職員です。来院者が安心して医療サービスを受けられるよう、親切で丁寧な対応を行うよう心掛けています。(医事課主任:折茂 一郎)



外来

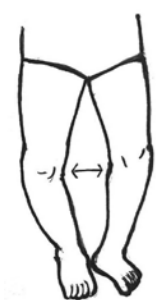
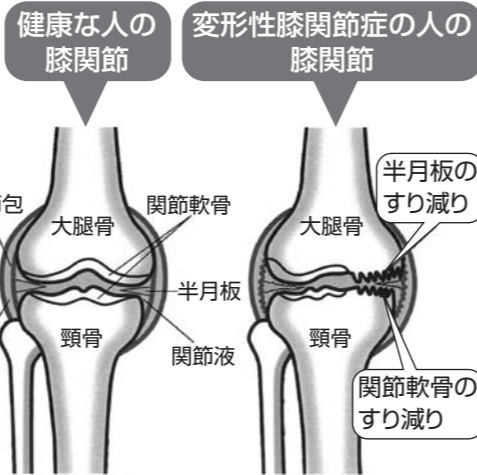


健診

## シリーズ「膝を守って自分の足で歩く」

### ① 膝関節の構造と膝痛の関係

膝関節は人体の中で最も大きな関節です。大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)、膝蓋骨(膝のお皿)などから構成されます。膝関節には様々な筋肉、腱、靭帯が付いており、それらによって安定性を保ったまま曲げ伸ばしをすることができます。また、関節内の骨の表面は軟骨で覆われており、大腿骨と脛骨の間には半月板というクッションがあります。関節包の中には関節液といわれる潤滑油があります。これらにより身体を安定させ、関節内で起こる摩擦や衝撃のダメージを減らすことができます。膝関節は曲げ伸ばしの大きな可動域がある一方、体重を支える荷重関節であるため、高い安定性が求められます。加齢とともに膝の軟骨や膝を支える周囲の筋肉が弱くなります。40歳を過ぎたあたりからは、それまでと同じような仕事や生活、運動で痛みなどの症状が現れてくるが増えてきます。



○脚変形

膝の痛みには、様々な原因がありますが、加齢による身体の変化と日常生活での負担が原因の一つとなります。中高年の方に起こりやすい膝の疾患の代表的なものとして、変形性膝関節症があります。変形性膝関節症とは、膝の軟骨が少しずつ減少して、変形やこすれたり、骨の棘が出てくるなどして痛みが生じる疾患です。進行すると、膝の動きは制限され曲げ伸ばしが行いにくくなります。また、軟骨のすり減りや関節の変形が進むとO脚変形が生じます。このように膝関節は、可動域の制限や不安定性、痛みが問題となりやすい関節です。

(ケアステーションうらしん訪問看護ステーション 理学療法士:大友 雄矢)



虹のメッセージは1通でした。貴重なご意見をありがとうございました。



ご意見 健診の尿の容器に8分目とありますが、印があるとわかりやすい。

返答 ご不便をおかけして申し訳ありません。8分目ちょうど入ってなくても大丈夫です。尿の量が少なくと正しく検査できないため、ご案内用紙に8分目までと記入させて頂いています。貴重なご意見ありがとうございました。(健診課)