

9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
		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 <small>(光)</small> 〈第4〉			
	胃カメラ	大石	★小野 <small>(未)</small>	大石	浅沼	★小野 <small>(未)</small>		栄養相談 〈第1-3〉 松本
		食事・運動指導	木村 本	木村 本	本田	松本	本田	土曜日の 受付時間は 8:30～11:30
	午後 専門外来	糖尿病		酒井		★宮下 川	★加納	
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田 <small>(明)</small> 〈第1・3〉		休診
	夜間 受付17:00～19:30 (診療開始は18:00～)	池田	大久保 酒井 <small>〈第1-3〉</small> (栄養相談) 松本	八木 <small>〈第1-2-3〉</small> 鷺尾 <small>〈第4〉</small>	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 <small>〈第1〉</small> ★大谷 <small>〈第2-4〉</small>	休診	
	午後 健診結果返し	佐藤	佐藤	佐藤 <small>〈第2・4〉</small> 杉山 <small>〈第1・3〉</small>	佐藤 〈第2・3・4〉	★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
9
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

ご相談ください 医療費のこと

医療生協さいたまの病院、診療所、介護施設は、社会福祉法第2条に基づいて、無料低額診療事業を行っています。無料低額診療事業とは、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料又は低額な料金を診療を行う事業です。

新型コロナウイルス感染の影響による休業や失業で生活資金が減少し、医療費の支払いが困難な方が増えています。ご自分でもお知り合いの方でも医療費でお困りの方は、ぜひご相談ください。



どんなときに利用できるのか(例)

- 保険証がない
- 短期保険証や資格証明書が発行され困っている
- 年金収入だけでは医療費の支払いが難しい
- 病気や障がいなどで収入がなく困っている
- リストラ、失業などで医療費を支払うことが困難になった
- 「医療費が払えない」と治療を受けずに悩んでいる知り合いがいる

どのようにして利用するのか

- [1] 医療生協さいたまの病院・診療所の職員に声をかけてください。制度適用の有無にかかわらず、必要な診療を開始します。まずは治療を受けて健康を回復しましょう。
- [2] 無料低額診療事業を担当する職員が、お体や生活の状況をうかがいます。今後について公的な制度の活用を含め、問題解決にむけて相談をおこないます。(プライバシーの保護は厳守します)
- [3] 無料低額診療事業の対象となる方は、手続きの上、制度を実施している事業所の医療費の自己負担金が免除または減額されます。

ご利用にあたって

- 制度の利用には所定の申請書による手続きが必要です。
- 制度の利用ができる方は、世帯収入が医療生協さいたまの診療費免除の基準を満たす方です。
- 制度の対象となる医療費は、申請された病院での医療保険の自己負担金です。自由診療分や申請した病院以外での治療費は対象となりません。



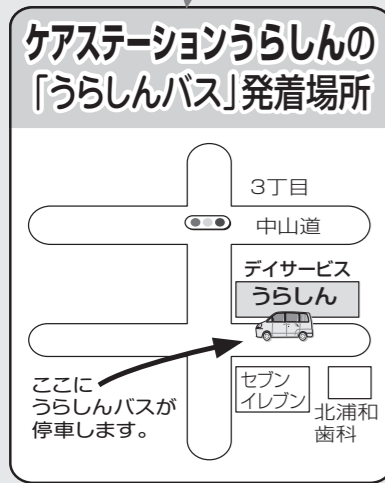
この制度は生活が改善されるまでの一定期間の措置です。その他の社会資源を活用するなどして一緒に健康と生活を立て直していきましょう。制度が適用とならない場合でも、医療費の支払いのほか、当面の生活などについて打開の道を探せるようご相談に応じます。

(社保・無低委員会 診療放射線技師：松本 賢一)

「うらしんばんバス」時刻表

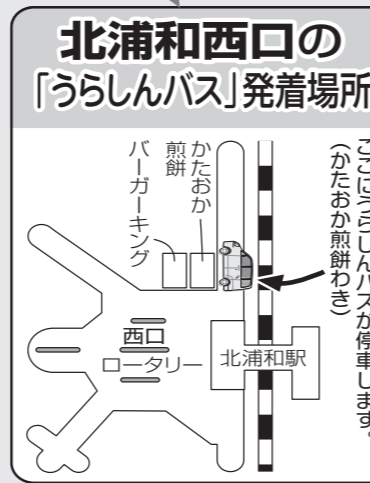


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 診療所発
ケアステーション うらしん発	北浦和西口発	診療所着	
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。



糖尿病のシックデイルールとは？

糖尿病患者が発熱、下痢、嘔吐をきたし、または食欲不振のため食事ができないときを「シックデイ（体調の悪い日）」といいます。このような状態では、通常では血糖コントロールが良好な人でも血糖値が乱高下しやすく、高血糖や低血糖に陥り、急速に病状が悪化してしまうことがあります。シックデイでは食欲不振のため食事が低下しても、ストレスにより高血糖になりやすく、その一方で低血糖になる可能性もあり、特別の注意が必要です。シックデイ時における、家庭での対応の基本を「シックデイルール」といいます。



〈シックデイルール〉

- ① 安静と保温に努め、早めに主治医・医療機関に連絡する。
- ② 水やお茶で水分摂取を心がけ、脱水を防ぐ。
- ③ 食欲がなくても、おかゆ、果物、うどん、ジュースなどで、炭水化物を補給する。
- ④ インスリン製剤を使用している場合は、自己判断でインスリンを中止しない。食事が不安定なときは、食直後にインスリン注射を行う。
- ⑤ 糖尿病の飲み薬やGLP-1受容体作動薬（ビクトーザ注など）は、食事に応じて減量・中止が必要な場合がある。
- ⑥ 普段よりこまめに自己血糖測定を行う。

シックデイ時の薬の具体的な調整方法は、主治医との相談が基本となります。シックデイ時の対応や薬の調整方法、受診の目安については、あらかじめ主治医と相談しておきましょう。発熱、消化器症状が強いときは必ず医療機関を受診してください。（薬剤師：利根川 あやみ）

〈医療機関の受診が必要な場合〉

- ① 嘔吐や下痢が激しく、1日以上続き、食事摂取が不可能な状態が続く。
- ② 高血糖（350mg/dL以上）が続く。
- ③ 38℃以上の発熱が2日以上続く。
- ④ 腹痛が強い。
- ⑤ 胸痛や呼吸困難、意識がもうろうとする。
- ⑥ 脱水症状が激しい、著しい体重減少がみられる。
- ⑦ インスリン注射量や糖尿病の飲み薬の服用量が、自分で判断できない。

シックデイは旅行中、出張中など突発的に起こることが多く、いつもとちがう医療機関を受診することもあります。糖尿病連携手帳やお薬手帳を、普段より携帯するようにしましょう。

出典：日本糖尿病学会編・著
糖尿病治療ガイド 2020-2021、
日本糖尿病療養指導士認定機構編・著
糖尿病療養指導ガイドブック



シリーズ「ケアステーションうらしん」紹介 ②訪問看護

「病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。一方で「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだけど大丈夫？」と不安に思うことも多いと思います。

訪問看護は、赤ちゃんから高齢者まで全ての年代の方に、病気や障害に応じた健康状態の悪化防止や病状の回復に向けてお手伝いします。医師の指示のもと、医療機関と同じような処置も行い、自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。



ケアステーションうらしん訪問看護は現在、保健師1名、看護師14名、理学療法士1名、作業療法士2名の計18名在籍しています。他職種で連携し、地域で暮らすお一人お一人の思いに寄り添い、安心して在宅療養ができるよう支援します。

〈訪問看護サービス内容〉

健康状態の観察、病状悪化の防止・回復、療養生活の相談とアドバイス、リハビリテーション、点滴、注射などの医療処置、痛みの軽減や服薬管理、緊急時の対応、主治医・ケアマネジャー・薬剤師・歯科医師との連携など

〈利用時間や頻度〉

- ・介護保険の場合は、ケアプランに沿って1回の訪問時間は、20分、30分、1時間、1時間半の4区分があります。
- ・医療保険の場合は、通常週3回までで、1回の訪問時間は30分から1時間半程度ですが、状態によっては、毎日伺うこともできます。

利用をお考えの方は、受診している医療機関、訪問看護ステーション、地域包括支援センター、市区町村の介護保険や障がい福祉の担当窓口などにご相談ください。（ケアステーションうらしん 所長：平泉 晃子）

シリーズ「膝を守って自分の足で歩く」

②こんな症状に注意！

膝は、曲げ伸ばしの大きな可動域がある一方、体重を支えることが必要となるため、高い安定性が求められる関節です。しかし加齢に伴う筋力低下、柔軟性の低下、軟骨のすり減り、また病気やケガなどが原因となり、痛みや可動域の制限、不安定性等が問題となることがあります。膝に起こる症状には様々あります。例えば、「1時間も歩くとできない」「膝の痛みが何日も抜けない」「2階へ昇るのに手すりが必要」「しかも何回か休まないといけない」「ゆっくりでないと昇れない」等といった症状がある場合には、膝軟骨の摩耗や太ももの筋肉の機能低下が疑われます。また、膝の病気の典型的な症状を調べるために、膝の健康自己チェック表(図)で確認してみましょう。

(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)

1～3の症状は、半月板というひざの軟骨が断裂したときによくある症状です。4～7の症状は、変形性関節症と診断されることが多く、これは老化現象による症状です。8～10の症状は、膝の中に水がたまっている可能性があります。変形性膝関節症や関節リウマチの典型的な症状です。11～12の症状の場合は、膝の靭帯が切れている可能性があります。膝蓋骨亜脱臼や膝不安定状態のときによく見られます。

膝の健康自己チェック表

1	膝を曲げたり伸ばしたりしていると、膝の中でゴリゴリ、コツコツ、ギョクギョクといった音がする	Yes	No
2	階段を降りているときに、不意に膝の力がカクンと抜けてしまう	Yes	No
3	和式トイレのあと、立ち上がるのが苦痛、正座も苦痛である	Yes	No
4	膝が完全に伸びきらず、平らなところで足を伸ばしても膝の裏が床にびったりつかない	Yes	No
5	以前はがにまたではなかったのに、「気をつけ」の姿勢をとると、膝と膝のあいだにごぶし1つ分離れる	Yes	No
6	正座がまるっきりできない	Yes	No
7	運動をし始めの時には膝が痛むが、続けていると痛みがとれていることが多い	Yes	No
8	膝を曲げると、おさらの上が張った感じがして、少し膝が腫れている感じがする	Yes	No
9	片手で大腿から膝に向けてしごいて、もう片方の手でおさら部分を押し、おさがコツコツ浮いた感じがする	Yes	No
10	左右の膝のかたちが違う	Yes	No
11	おさが外側にすれているような感じがする	Yes	No
12	膝がガクガクするので、いつも不安定	Yes	No

【引用】東京女子医科大学東医療センター 整形外科・リウマチ科 HP

『私、はまっています』「将棋」

休日も家で過ごしているある日のこと、夫がどこからかホコリのかぶった将棋盤と駒を引っ張り出してきて、一局指そうと誘ってきました。コロナ自粛中でなければ夫と将棋なんてあり得ない話です。どうやら、私が小さい頃に祖父に将棋の相手をさせられていた話を覚えていたようで、聞くと主人も小学生低学年以来ということ、それなら同じようなモノかと受けて立ちました。



「どうぞ、お先に」と言われ、私はプロ棋士の如く「バチン」と打ちつけました。「オッ」夫の顔が引き締まります。頭の中で考えて「あそこに打つとあの駒がああ行って、次にこう行って…」と、盤面を睨みながら私の脳はフル回転してます。「将棋って、脳トレにいいかも…」と思いつつ、「待った」をフル動員するも、敵の駒が波の如く押し寄せてきて、あれよあれよと王将の周りの駒が剥ぎ取られていきました。夫が「王手」と大駒を放ったところで万事休すかと思いきや「あれ、これ桂馬で取れませんか?」。夫は調子付き、大局を見逃していたようです。敵のミスで一瞬息を吹き返すも「焼け石に水」、その後は簡単に終局してしまいました。

ネットには初心者向けに解説されているホームページがいくつもありました。真面目に強くなるうとしたら大変な努力が必要なのは理解しました。「藤井君って、凄い。」と改めて感心します。今後も夫の相手をさせられることが予想されるので、「藤井君も薦めていた詰将棋」を勉強してみることにしました。いつか「負けました」を聞くために努力を重ねる日々です。（医事課 健診事務：熊谷 晃子）

