

# 11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 受付 8:15～ 12:30 診療開始 8:40～	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 栄養相談 〈第1・3〉 松本 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		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)		
		木村本 木松	木村本 木松	本田 木松	松本	本田 木松		
	午後 専門外来	糖尿病		酒井		★宮下 保川	★新田 畑	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 18:00～		池田	大久保 酒井〈第1・3〉 (栄養相談)松本	八木〈第1・2・3〉 鷲尾〈第4〉	足田	花田	
				佐藤				
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〉 ★新田畑	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 〈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

11  
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

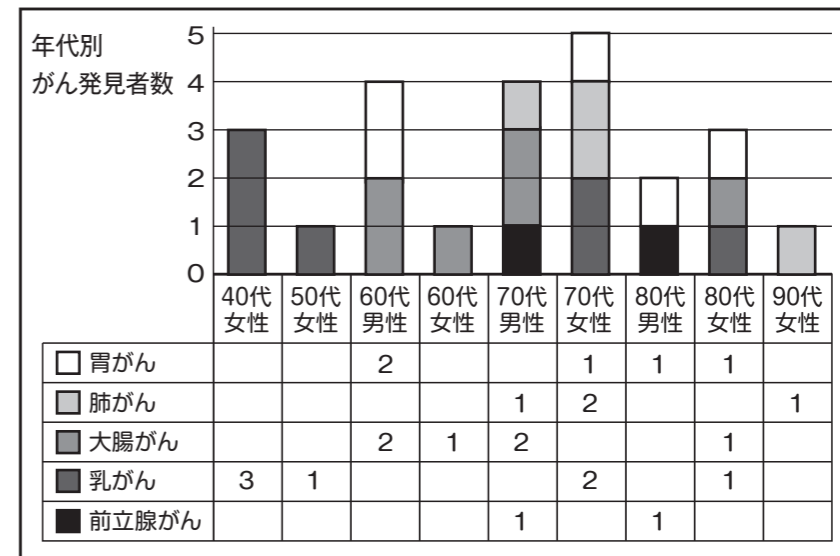
## 早期発見・早期治療のためにがん検診を受けましょう。

### 2019年度 がん検診まとめ

2019年度は前年度と比較し、前立腺がん検診の受診者が増加し、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診の受診者が減少しました。がんが発見された方は全体で24名でした。年代・性別では、70代女性、70代男性、60代男性の順番で発見者数が多い結果となりました。

ご自身の結果はご覧になりましたか？  
がん検診を含め、健康診断の結果は必ず確認しましょう。精密検査が必要と判断された場合は、必ず診察・精密検査を受けて下さい。がんは早期に発見されることで早期治療につながり、治療期間の短縮や治療費を抑えることにつながります。ご自分の健康を守るために毎年欠かさずがん検診を受けましょう。

がん検診項目	受診者数		要精密検査者数	精密検査受診者数	がん発見者数
	2019年度	2018年度			
胃がん(バリウム)	339	412	31	24	1
胃がん(カメラ)	2,033	2,113	9	9	4
胃がん計	2,372	2,525	40	33	5
肺がん	2,929	3,047	123	116	4
大腸がん	2,875	3,028	205	143	6
乳がん	679	974	73	71	7
前立腺がん	449	447	36	31	2

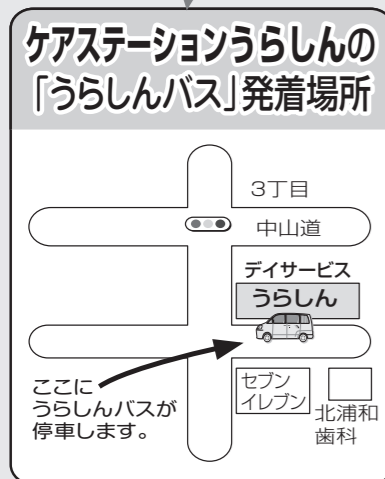


(健診健康づくりチーム 医事課：有江 千晶)

## 「うらしんバス」時刻表

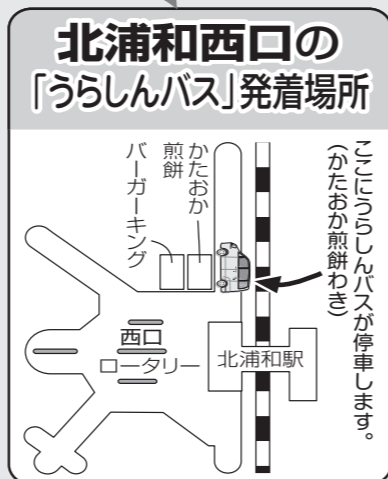


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。



## お知らせ

### 『もっと知りたい! 糖尿病のこと ～見て・聞いて・体験しよう!～』

11月の世界糖尿病デーでは、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンが行われています。当診でも、糖尿病について知ってもらえるようなイベントを行います。知っているようで知らない糖尿病について学んでみませんか？  
食生活の相談や血糖測定が体験できます。ぜひご参加ください!

日時 11月12日(木) 午前中

場所 薬局前待合

内容 管理栄養士による食生活相談、血糖測定、食べ物カードで献立づくり、ほか展示あり

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、展示のみとなる場合もあります。



# コロナ不安で具合の悪い方へ

コロナ禍によって多くの人の生活が大なり小なり変化しました。仕事や学業、家庭や交友関係、余暇や趣味など、いくつもの分野に影響を受けた人がいます。また、毎日のように報じられる情報によって影響を受けた人や、そのせいで心身に不調をきたしている方が多くいます。それはコロナが伝播しているのではなく、不安が伝播して具合が悪くなっているのです。コロナ不安から自分を、また周囲の人を守るにはどうしたら良いでしょうか。



- 一番の解決策は「声をかけること」。周りの人誰にでも、元気そうな人にも、動物でも植物でも、独り言でもOK。何を話してもいい、くだらない内容がいい、会わなくても大丈夫、文字だけでも大丈夫です。コロナの影響を受けている人は見つけやすいので、見つけたときには声かけしましょう。
- テレビよりもラジオ。人間の脳は映像からすぐに余計な情報を受け入れてしまいます。テレビは情報過多(多すぎる)なので、信頼できる番組を選んで、そこだけに絞込みましょう。一方で、耳から聞くラジオはとても良いです。音楽を聴くのもお勧めです。今まで音楽を聴く習慣がなかった人も音楽に耳を傾けてみたらどうでしょうか。
- 心の奥にある感情や考えていることを書く。ストレスや嫌なことを全部書いて吐き出し、書いたことを自分で読んでみましょう。人と見せ合っことをしてもいいでしょう。客観的に自分の状態を知ることができるのでお勧めです。

コロナ禍にあって、不安により具合が悪くなるのは自然のことです。しかし、コロナで変わった社会はすぐには変わりませんし、元通りにならないかもしれません。元通りになろうともがくのではなく、新しい安定を少しずつ作っていきましょう。

(医師：佐藤 未光)

## シリーズ「膝を守って自分の足で歩く」

### ④サプリメントの効果

「膝の痛みにグルコサミン」などとうたい、サプリメントが多数販売されています。各社で発表されている健康食品の通販売上高をみても、主力商品がグルコサミンである企業が上位に入っており、膝や関節痛に対するサプリメントへの関心の高さがうかがえます。はたしてサプリメントにはみなさんが期待する効果があるのでしょうか？

サプリメントと呼ばれるものについては、法律上の定義はありません。広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指します。ここで確認しておきたいポイントは、「サプリメントはあくまでも食品」ということです。薬ではないので病気を治す根拠はありません。

グルコサミンは関節の動きをなめらかにする、関節の痛みを改善するなどといわれていますが、複数の研究結果の解析により、グルコサミンは関節の痛みに対し、確かな有効性があるとは言えないということが示されています。日本整形外科学会では、関節痛に対する各種サプリメントの効果については否定的な立場を取っています。しかし全く効果がないというデータもないのです。なぜでしょうか？

グルコサミンとプラセボ(有効成分が入っていない偽薬)を比較した試験が行われていますが、両者に疼痛改善の差は認められなかったという結果がでています。効果があると信じて飲むことで、プラセボでも高い効果を示すことがあるのです。効果があると感じている場合はよいのですが、効果が実感できないにもかかわらず、サプリメントをだらだらと継続して服用し、高額を費やしてしまうことはもったいないです。

サプリメントを使用する際は、効果を自ら判定し、必要性をその都度見直していきましょう。

(薬剤科：利根川 あやみ)

出典：日本整形外科学会 ガイドライン、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 素材情報データベース、全日本民医連 ウェブサイト、和田佳子・和田侑子・石井文由(2015). 関節痛に対するコンドロイチンおよびグルコサミンの有効性 日本地域薬局薬学会誌, 3(2),20-33



## シリーズ「ケアステーションうらしん」紹介 ③訪問リハビリ

「訪問リハビリ」とは、通院が困難な方のご自宅において、心身機能の維持・回復を図り、日常生活の自立を助けるために行われる理学療法(PT)、作業療法(OT)などのリハビリテーションのことをいいます。

対象となる方は、要介護認定を受けている方、パーキンソン病や多発性硬化症などの難病をお持ちの方、がんや認知症の方など様々です。ご依頼としては、①退院・退所した直後で自宅での生活に不安がある ②手足の力が弱くなり身の回りの動作が大変になってきた ③家族による介護が大変になってきた、介護方法を教えてほしい ④家の改修や福祉用具の利用を考えている ⑤外出する事が困難になってきた、というような内容などがあります。

利用者様の要望をお聞きし、身体機能や家屋状況などを評価し目標を立て、リハビリプログラムを作成します。具体的な内容は、筋トレや立ち上がり、歩行練習といった身体機能に対する練習、トイレ動作や入浴動作といった日常生活動作練習、手すりの位置の提案や杖などの福祉用具の選定といったご自宅の環境調整、介助方法の指導というようなことを行います。

ケアステーションうらしん訪問看護には現在、理学療法士が1名、作業療法士が2名在籍しております。訪問リハビリをご希望される場合は、主治医や医療相談員、ケアマネージャーにご相談ください。

(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)



## 『私、はまっています』



### 旅とお酒と人情と…



私は旅好きとまでは自負しないが、そこに登場する酒と人情が大好き。

医療生協に就職して以来、ささやかな夏休み(4日)、年末の1日、有休1日と公休をくっつけたプチ旅、せいぜい年間3~4回程度の旅が至極幸福度の高まる時だ。

忘れられない修善寺のすし屋。ここは宿だけ予約して、せっかくだからと地元の魚介を堪能できる駅前の店に友と繰り出した。6畳ほどの小さなすし屋、眼鏡をかけた堅物そうな店主が一人。まずは麦焼酎を頼み、メニューを眺めていると「おすすめは何ですか?と聞く客は嫌いだ」と開口一番ねちねちと叱られる。店での2時間は店主の最近の愚痴を終始聞き倒す時間となった。食した生桜えびの軍艦巻は圧巻。天は二物を与えずとはこのことか…。

去年は、黒川温泉、湯布院へ旅し、恒例となった駅前の居酒屋に飛び込んだ。ほのかな赤提灯に、壁に無造作に貼り付けている手書きのメニューは油で黄ばみ放題。極小店舗のカウンターの隣に座った2人組の女性と意気投合した。聞けば教職員と銀行員の同級生という。今の日本の社会問題を肴に焼酎を飲みながら大盛り上がり。帰り際友に、「あんたしゃべり過ぎ。」と叱られたが楽しい宴であった。

今や世界中がコロナ禍となり、当法人も会食の禁止を職員に徹底している。人類は試されている途中だが、その先にはきっと、人間社会の豊かさの根底にある多種多様な人々とのふれあい、違いの理解、共感などに確信と展望を持つ日が来るだろう。その日を信じて、おうち居酒屋を楽しみたい。

(事務長：山口 晶乃)



虹のメッセージは2通でした。ご意見ありがとうございました。

メッセージ この極限状況の中でスタッフの皆さんは、どのような思いやお気持ちで任務に従事されているのだろうかと時に推察します。どうかご自愛の上お仕事をなさってください。

お返事 頂いたメッセージを会議で紹介しました。皆の心が報われております。そして更に頑張ろうと勇気がわいております。あたたかいメッセージありがとうございました。

メッセージ 診察後、検査のため30分以上待っても呼ばれず思わず声をかけて尿検査を先にしてもらいましたがそのあともしばらく待ちました。また診察が終わり、次の予約をとるまでの待ち時間や薬が出るまでの時間、もう少しスムーズにできないのでしょうか。

お返事 大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません。医師の記録や診察室後方の事務処理の時間が積み重なり待ち時間になっていると思われます。今後改善していきます。