

1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2〉★日高 蘆澤 〈第3〉肥田 西巻 〈第4〉蘆澤 〈第5〉内科医 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	田畑	
		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 本松	木村 本松	本田 本松	松本	本田 本松	
	午後 専門外来	糖尿病		酒井		★宮下 保川	田畑	
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		休診
	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) 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	★大谷	休診	
	午後 健診結果返し	佐藤	佐藤	佐藤(第2・4) 杉山(第3)	佐藤 〈第2・3・4〉			

※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



2021年
1
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

明けましておめでとうございます。

2021年 丑

年頭にあたって

昨年はコロナに明け、コロナで暮れた1年でした。100年前に流行したスペイン風邪は終息に1年半から2年かかっています。今回のコロナ感染も終息までその程度は覚悟しなければならないでしょう。今回の蔓延の事態を招いた大きな要因は、安部政権とそれをひきついだ菅政権の、国民の命・健康より経済を優先させた失政です。この状況のなかで、後期高齢者の医療費負担を2割に増額しようとするのは、なんとしてもやめさせねばなりません。

今年は10月までに総選挙が必ず行われます。敵基地攻撃能力保持や軍事費増大で国民皆保険制度解体、社会保障を自助、共助におとしめる菅政権から、平和憲法を守り、国民生活優先の政治に切り替えるため、市民と野党の共闘を前進させましょう。

組合員、市民の命と健康を守るため職員一同、力をあわせ奮闘します。

浦和民主診療所 所長：肥田 泰

「うらしんバス」時刻表

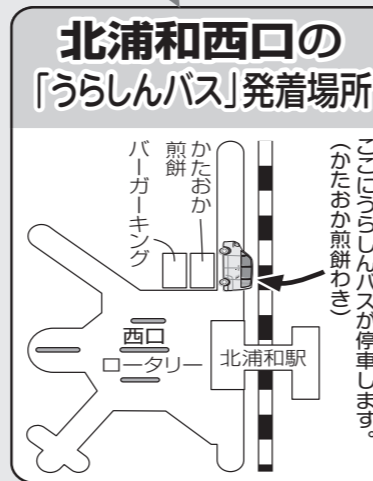


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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!～』

日時 2月8日(月) 午前中

11月イベント大好評につき第2弾開催!!

場所 薬局前待ち合い

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。

●新春ウォーク「大宮氷川神社」を一緒に歩きますか?

日時 1月25日(月) 9:30集合 *荒天中止、少雨決行

集合 さいたま新都心駅改札(医療生協の旗が目印)

コース 大宮氷川神社参道⇒境内で解散

持ち物 飲み物、マスク 参加費: 無料

申込み 浦和民主診療所・工藤 070-2154-7343



慢性疾患の患者さまに オーダーメイドの検査計画を実施します。

慢性疾患とは糖尿病や高血圧、脂質異常症などに代表される生活習慣病のことです。進行しないと自覚しにくいのに、風邪やけがなどのように治ったら終わりではなく、多くの方が長くつきあっていくことになります。日々の体の状態を把握し悪化しないようにすることがとても大切です。



例えば糖尿病の場合、進行すると合併症を引き起こします。代表的な合併症には糖尿病性腎症があり、悪化すると透析が必要になります。血糖値やHbA1c(過去1~2か月の血糖の平均値)、尿糖や腎臓の機能を定期的に調べて把握し、生活習慣の見直しや薬でコントロールすることができます。高血圧や脂質異常症は放置すると動脈硬化を経て、脳梗塞や心不全を起こすことがあります。定期的に血液中の脂質量や心電図で心機能を検査して、体の状態を確認することが大切です。

浦和民主診療所ではかかりつけ医として、お一人お一人の病態に合わせた検査と、現在治療中以外の病気の早期発見・早期治療ができるように全身の検査をお勧めしています。2021年1月より「私の療養計画」として、医師と相談しオーダーメイドの検査計画を立てて実施していきます。

(慢性疾患プロジェクトチーム 薬剤師：守屋 こそえ)

＜主な検査内容＞ *疾患によって検査項目が異なります。

検査名称	検査で分かること
尿(U-2)	膀胱炎や腎臓の病気、糖尿病などが分かります。
血液/貧血(B-2)	肝臓機能・腎臓機能、尿酸値、栄養状態、薬の副作用などを調べます。
血液/一般(H-2)	
心電図	不整脈や狭心症、心筋梗塞など、心臓の病気を見つけます。
胸部レントゲン	肺や心臓、血管の病気を見つけます。
眼底カメラ	動脈硬化の程度や高血圧・糖尿病に伴う血管の異常を調べます。
腹部エコー	肝臓・膵臓・腎臓に腫瘍があるか、胆のうに胆石などがあるか調べます。
胃カメラ	胃や食道、十二指腸を直接観察することで、病気を見つけます。
頸動脈エコー	頸の動脈を観察し、動脈硬化の進行を調べます。
ABI	血管の詰まり具合を検査し、動脈硬化の進行を調べます。
便潜血	腸に出血があるかを調べ、消化管の病気を見つけます。



検査の他に...

栄養相談	専門的な視点から、ご自分の食生活を見直す機会になります。
健康診断	疾病の早期発見・早期治療のため、1年に1回は健康診断を受けましょう。

シリーズ「ケアステーションうらしん」紹介 ④ デイサービス

うらしんデイサービスには現在、約26名の利用者様が通われています。

医療生協では「生協10のケア」を取り入れ、自立支援の視点と在宅生活を継続できるよう支援していく取り組みを行っています。デイサービスでも利用者様ができることを増やし、今できることの機能を維持できるように、自宅でもできる体操を中心としたプログラムを取り入れています。ストレッチ・セラバンド・床マット・立ち上がり・棒体操等のメニューの他に、生活に即した個別のプログラムも実施しています。午後には壁画づくりや脳トレ・密にならないゲーム等も日替わりで参加していただいています。昼食は施設内の厨房で調理しているため、温かく美味しいメニューを提供しています。ベッドが7台ありますので、身体を休めていただくこともできます。また看護師が2名常駐していますので、体調の変化等にもいち早く対応することができ、持病のある方の受け入れも行っています。



コロナ禍で人と会えないストレスが増え、身体を動かす機会が少なく自宅にこもりがちになっている方も多いと思います。ケアステーションうらしんではコロナウイルス感染対策をしっかりと行ったうえで、皆様が通いたいと思うデイサービスを目指し日々奮闘しております。23名の明るいスタッフ達(交替で毎日10名)が、利用者様の心も体も元気にし、いつまでも自宅で生活していただけるよう支援をしております。ご利用をお考えの方は、お気軽にご相談ください。

(デイサービスうらしん 管理者：三船 暁子) 048-825-1781

『私、はまっています』

リングフィットアドベンチャーで筋トレ!!

私が今はまっているものは、リングフィットアドベンチャーというゲームです。自分が筋トレをするとゲームがその動きを判定して相手への攻撃になるという仕組みのロールプレイングゲームです。

出産後体調を崩してしまった時期があり、すっかり筋肉が衰えて体調不良が続いていたのを何とかしたい!と思い立って始めてみたのですが、私はもちろん、子どもや夫まではまってしまいました。今ではみんなで「今度は私の番!」と取り合いながら進めています。

リングフィットアドベンチャーで筋トレをすると、一回ごとに必ず「いいね!」「最高だよ!」「完璧!」「すごい!」と褒めちぎってくれます。ゲームの音声とはいえ褒められるのは思いのほか嬉しいんです!自分の子育てを振り返って、ゲームほども子どもを褒めてあげていなかったなあなんて反省したことも。

逆に筋トレできちんと動けていないと攻撃の力が弱くなってしまいますので、ついつい自分に甘くなってしまってもブルブルと筋肉が震えるまで限界を超えてトレーニングをすることが出来ます。

やる気のない日でも子どもに「早く追いついてよ!」「このミニゲームをやってみて!」とせっつかれて一緒に汗をかき、励まされながら続けています。子どもたちとゲームの登場人物について話したり、運動に興味を持った夫と健康について話したりするのも楽しい時間です。

毎日のように筋肉痛になるし、疲れて洗濯物がたためない日もあるけれど筋肉は一生の友達!今日もリングと冒険に行ってきます!

(健診科：片桐 有香)



虹のはこ

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 さいたま市健診で初めて伺いました。職員が親切で、診療所の雰囲気が音楽もあり心落ち着きました。つらい胃カメラ検査では背中をさすっていただいたり、とても丁寧に進めていただきました。お世話になりました。

お返事 とても励みになる温かいメッセージありがとうございます。これからも安心して検査や診療が受けられるよう努力してまいります。

メッセージ 診療所入り口の縁石にポールを立てていただき良かったです。以前、ぶつけてしまったので安心しました。そして、車の誘導の方がいらっやあってありがたいです。

お返事 以前ご要望があり、私有地ではないため行政に連絡し対応していただきました。