

# 2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
		2 診	湯澤	駒橋	杉山	★松尾	花田	〈第2〉★日高 蘆澤
		3 診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	田畑	〈第3〉肥田 西巻
		4 診			松本(光)〈第4〉	浅沼		〈第4〉蘆澤
	胃力メラ 食事・運動指導	大石	★小野(未)	大石	小野(千)〈第1・3〉 浅沼〈第2・4〉	★小野(未)	栄養相談 〈第1・3〉松本	受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		木村 本松	木村 本松	本松 本松	松本	本松 本松		
	午後 専門外来	糖尿病		酒井		★新市原 保川	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〉 鷺尾〈第4〉	足田	花田		
		往診		佐藤				休診
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 ………

# うらしんばより

2021年  
2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)

## 訪問診療のご案内

浦和民主診療所では24時間対応の訪問診療を行っています。現在110名ほどの患者様を定期的に訪問しています。診療所に長年通院していた方で、体力の低下などが原因で通院が困難になった方が全体の半数を占め、他にがん終末期の患者様からのご依頼も多くあります。コロナ禍において、面会が難しいことから入院期間が短くなったり入院を避ける方が増えたため、訪問診療も増加傾向にあります。

外来診療との違いは、積極的治療でなくご自宅で普段通りの生活を送ってもらうことを目的としているところです。ご自宅でも血液検査、尿検査、心電図等の検査を受けることが可能です。エコー、CTなどの検査が必要な場合は介護タクシーで診療所に来ていただくこともあります。また、ご自宅での療養支援にあたり、ケアマネジャー、訪問看護師、訪問ヘルパー、訪問リハビリ、栄養士や薬剤師など、様々な職種が連携していることも大きな特徴です。状況によっては区役所などの行政も関わります。

昨年、診療所では訪問診療の患者様にアンケート調査を実施しました。医師・看護師の対応については94%の

方から「良い」との評価をいただいています。「わかりやすく説明してくれる」

「対応が丁寧」「先生に癒やされる」「よく話を聞いてくれる」などのコメントがありました。在宅療養を選んで良かったか? という質問にも約90%の方から「良かった」との評価をいただきました。その理由として「自宅で過ごせる」「長時間の待ち時間がない」「細やかな対応で本人も家族も安心」「車いす使用なので、自宅まで来てもらえるのは助かる」などが挙げられていました。今年度から訪問栄養相談を実施していますが、アンケートでも希望される方が多く、今後活かしていきたいと思えます。

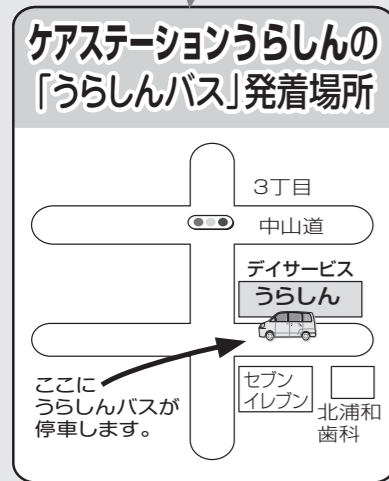
これからも外来通院が困難になり訪問診療を希望する方は増えていくと考えられます。診療所の職員一同、相談しやすい環境を整え、必要時は速やかに訪問診療に移行できるよう対応していきたいと考えています。ご相談はお気軽に、いつでも診療所スタッフにお声がけください。(看護師:鈴木 美保)



## 「うらしんバス」時刻表

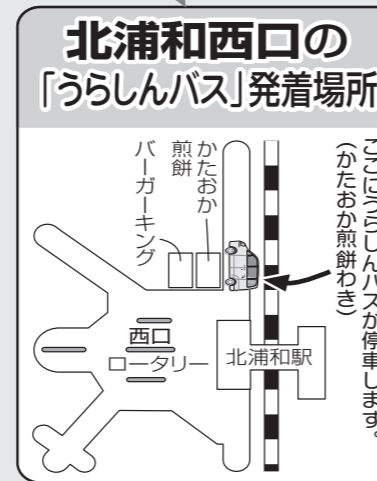


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。

埼玉協同病院



浦和民主診療所  
ホームページ

## 基本的な訪問診療の体制について

### ▶対象となる方

- ・通院が困難で在宅療養を希望される方
- ・基本的には診療所から5km圏内にお住まいの方
- ・医師から在宅療養が望ましいと判断された方
- \*上記以外の方もご相談に応じます

### ▶24時間在宅支援診療所

- ・緊急携帯により、夜間・休日の急な容態の変化に対応し、必要に応じて医師に連絡を取り対応します

### ▶訪問診療体制

- ・訪問診療時間 月～金曜日 午後、曜日により午前もあり
- ・月2回の訪問診療を基本とし、病状により週1回、月1回など対応します

### ▶お薬について

- ・お薬は訪問時に医師が処方します
- ・薬の受取りは、お近くの調剤薬局の利用をお願いしています
- ・お薬の配達依頼ができる薬局もあります(有料)



# ご存知ですか?「オーラルフレイル」



「最近、硬いものが食べづらくなった」「食べこぼしやむせることが多くなってきた」「滑舌が悪く、舌が回らなくなってきた」「口が乾くようになってきた」など感じることはありませんか? このような症状があったら、オーラルフレイルの危険性があります。オーラルとは口のこと。フレイルとは虚弱。オーラルフレイルとは、歯や口の働きの虚弱化という意味で、ささいな衰えが積み重なることによって、口腔機能の低下を引き起こすことをいいます。その症状がさらに続くと食欲の低下、栄養の不足、気持ちの落ち込みにまでつながり、全身の健康に影響を及ぼすことになります。

昨年からの新型コロナウイルスの影響で外出が減り、人と会話をする機会が減ったと感じている方は多いのではないのでしょうか? このことは、人との会話が減ったというだけでなく、その先に、オーラルフレイルという状態を引き起こす危険性があります。しかし、ささいな変化に気づいた時に適切に対処すれば、機能低下の負の連鎖を食い止めることができます。まずは、自分の口の状態を知り、できることから始めていきましょう。それが、全身の健康維持にもつながっていきます。

では、オーラルフレイルチェック! あてはまる項目がないかチェックしてみましょう。

※次回の3月号ではオーラルフレイル予防方法をお伝えします。

(生協歯科 歯科衛生士: 坂田 はづき)

## 4点以上で危険性が高い!!

### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

#### 合計の点数が

0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



## お知らせ

### ●講演会 コロナ禍の暮らし「ともに支え合える地域」をめざして

講師 藤田 孝典 氏

日時 2月15日(月) 14:30~16:00

場所 北浦和ターミナルビル3階 カルタスホール(北浦和1-7-1)

申込み 浦和民主診療所 組織担当 048-832-6156

定員104名 申込み順 ※新型コロナウイルス感染症の流行状況により変更となる場合もあります。



#### <講師プロフィール>

1982年生まれ。首都圏で生活困窮者支援を行うソーシャルワーカー。生存のためのコロナ対策ネットワーク共同代表。聖学院大学心理福祉学部客員准教授。NPO法人ほっとプラス理事。反貧困ネットワーク埼玉代表。ブラック企業対策プロジェクト共同代表。厚生労働省社会保障審議会特別部会委員(2012年)。『下流老人』『続・下流老人』(朝日新聞出版 2015・2016)『貧困世代』(講談社 2016)など著書多数。

## ひとりを元気に!!

「誰かのために」食事を用意してきた方も「自分自身のために」少しの手間で豊かな食卓を!!

### お皿ひとつでバランスアップ!!

(管理栄養士: 木村 美樹)

#### 焼肉丼

<作りやすい分量>

- ① 豚肉小間切れ(牛肉、鶏肉でもOK): 150g
- ② 玉ねぎ: 1/2~1個
- ③ キャベツ(レタスでもOK): 2~3枚
- ④ ニンニク(チューブでもOK): 一かけ



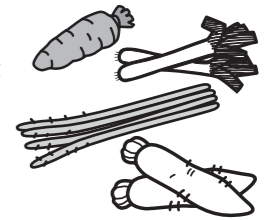
<作り方>

- ① キャベツは千切り、玉ねぎはスライス、ニンニクはみじん切りかすりおろす。
- ② 豚肉にニンニクとしょうゆ大さじ1をもみ込む。
- ③ 油をひいて②を炒め、色が変わってきたら玉ねぎを一緒に炒める。
- ④ ご飯にキャベツ(レタス)を敷いて、その上に③をのせる。

#### 根菜たっぷりうどん

<作りやすい分量>

- ① 大根: 100g
- ② にんじん: 1/2本
- ③ ごぼう: 1/2本
- ④ 長ネギ: 1/2本
- ⑤ 厚揚げ: 100g
- ⑥ ゆでうどん: 1玉
- ⑦ しょうが: 一かけ



<作り方>

- ① 大根、にんじんは半月切り(大きかったらいちょう切り、ごぼうをさがきにして水につけあくを抜く。長ネギは斜め切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切り、しょうがはすりおろす。
- ② 鍋にだし汁400mlを入れて、大根、にんじん、ごぼうを煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、うどん、厚揚げを入れ 温まったらしょうゆ、酒、みりん、しょうがすりおろしを加える。ひと煮立ちしたら長ネギを加える。

- 寒い時はからだを温める食品(山椒、コショウ、唐辛子、鶏肉、カボチャ、玉ねぎなど)を選ぶと良いです。
- しょうがに含まれる「ショウガオール」、ネギに含まれる「アリシン」は血流をよくし体を温めます。冬に旬を迎える根菜類にも体を温める効果があります。山椒や唐辛子、コショウは塩分が少なくても味の物足りなさを補ってくれます。

## 部門紹介 ④検査・放射線科

みなさんは『臨床検査技師』『診療放射線技師』という職種をご存じですか?

診療所にはいろいろな専門スタッフがいますが、私たちもそのひとつです。専門的な知識と技術を有する7名(男性1名、女性6名)の検査技師と、2名(男性1名、女性1名)の放射線技師で各種検査にあたっています。

医師は「●●検査をしましょう」と必要な検査を出します。いろいろな検査結果から病気を診断し、治療方針を決定します。つまり、臨床検査・X線検査は治療の入り口でもあり、病気の経過観察、治療効果の判定、健診での病気の早期発見などに大きく貢献しています。

採取された血液、尿、便などを扱う検体検査と、心電図、血圧脈波、超音波など医療機器を使用して各臓器の形態や機能を調べる生理機能検査を臨床検査技師が担当しています。診療放射線技師は、レントゲン、CT、マンモグラフィー、バリウム検査などX線撮影の実施や、X線画像、内視鏡画像、超音波画像などの画像全般を電子カルテから閲覧できる様に画像の管理をしています。

検査に関する質問や疑問、被ばくに関する事など、お気軽にスタッフにご連絡下さい。担当スタッフが親切丁寧にお答えいたします。

(診療放射線技師: 松本 賢一)

