

4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	下川	肥田	★坂下	〈第1〉肥田 西巻
		2診	湯澤	★日高	杉山	★松尾	花田	〈第2〉内科医
		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〉			〈第4〉山重
夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	胃カメラ		★小野(未)		協同医師	★小野(未)	栄養相談 〈第1・3〉松本	
	食事・運動指導	木村本	木村本	本田本	松本	本田本	受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～	
	内科予約	肥田	肥田	下川				
往診	午後 専門外来	糖尿病		酒井		★市原川	田畑	
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		休診
	夜間	池田	大久保	鷲尾(第1・3・5) 松崎(第2・4)	足田 保川(第2・4) (栄養相談)松本	花田		
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★大谷		
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤(第2・4) 杉山(第3)	佐藤 〈第2・3・4〉		休診	

※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
4
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



糖尿病とともに生きる



～新型コロナウイルスに負けない毎日を過ごすために～

新型コロナウイルス感染症のニュースでは、注意をしなければならない人として、高齢の方などとともに糖尿病患者さんがあげられることがあります。そう言われるととても心配になりますね。でも大事なことは、正しい情報にもとづいて正しく備えることです。世界各国から調査結果が報告されていますので、糖尿病と新型コロナウイルス感染症の関係についてまとめました。

●糖尿病があってもコロナにかかりやすいとは言えません。【図1】

中国やアメリカのコロナ患者における糖尿病患者の割合は、それぞれの国民全体の糖尿病患者の割合と大きく変わりませんでした。このことから、糖尿病があってもコロナにかかりやすいとは言えません。

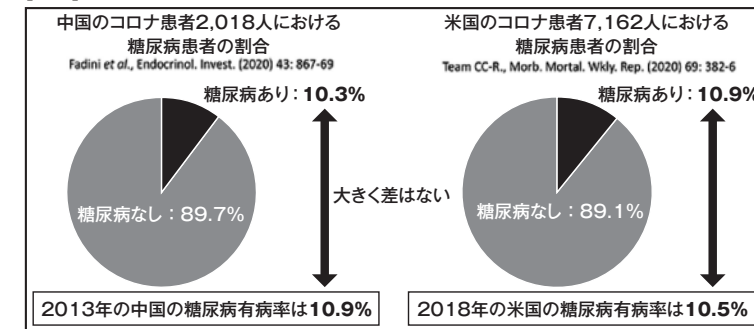
●糖尿病があるとコロナで重症化しやすいリスクがあります。【図2】

重症で入院したコロナ患者、さらにICU(集中治療室)で呼吸管理が必要になったコロナ患者で、糖尿病患者の割合は高くなっていました。イタリア、中国からの報告でも同様の傾向が指摘されています。糖尿病があると、コロナで重症化するリスクがあります。

●重症化しないためには普段の血糖コントロールが大切です!!

中国のコロナ患者について血糖コントロールごとの死亡率を見てみると、血糖コントロール不良(平均HbA1c8.1%)の死亡率が血糖コントロール良好(平均HbA1c7.3%)の約10倍となっていました。糖尿病があっても血糖コントロールが良好な群では糖尿病なしと死亡率は同等でした。糖尿病をお持ちの方は、手洗い・咳エチケットなどの通常の感染予防を行うとともに、継続して血糖コントロールを良好に保つことが大切です。

【図1】



出典：公益社団法人
日本糖尿病協会HP

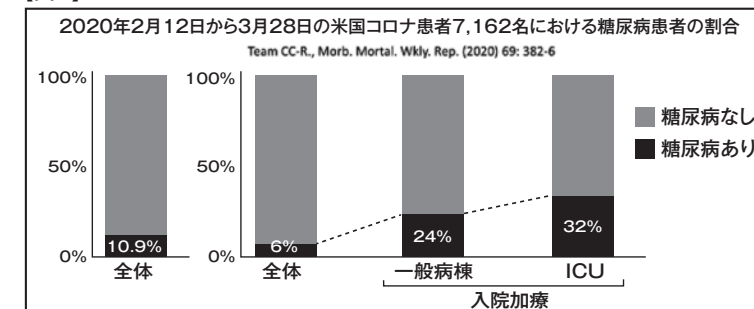


糖尿病専門外来のご案内

浦和民主診療所では、火曜日・木曜日・金曜日の午後に糖尿病専門外来を設けています。日本糖尿病学会専門医の資格を取得された医師が診察いたします。健康診断で指摘された方や、心配な方はぜひお気軽にご相談下さい。また日本糖尿病療養指導士の資格を持つ薬剤師による療養指導や、管理栄養士や保健師、看護師による食生活相談も行っております。ご希望の方は医師にご相談下さい。

(事務長：山口 晶乃)

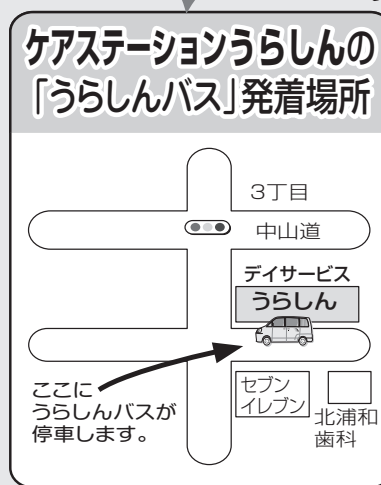
【図2】



「うらしんばんバス」時刻表

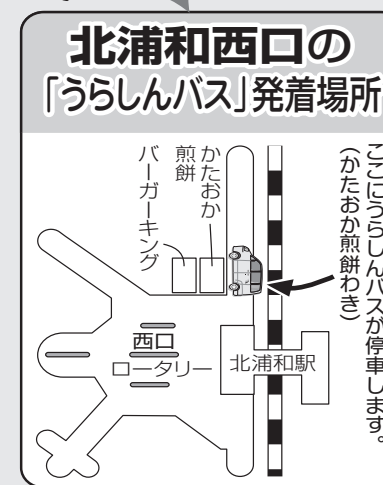


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。



浦和民主診療所
ホームページ

新型コロナワクチン「コミナティ(ファイザー社)」Q&A



新型コロナワクチンが国内外で開発されていますが、いずれも従来のワクチンと異なり、新しい種類(ウイルスのタンパク質を作る基になる情報の一部を注射する)のワクチンです。日本ではファイザー社のワクチン「コミナティ」が2021年2月14日に薬事承認され、接種されています。ワクチン接種に備え、一人一人が情報を吟味することが求められています。

Q1 ワクチンの効果や持続時間は?

A1 コミナティの有効率は95.0%と報告されています。インフルエンザワクチンの有効率は50%程度であるため、高い数値といえます。これは「ワクチンを接種しない場合の発病者数に対して、その人がワクチンを受けていたら発症者数が95%減る」という意味です。「ワクチンを接種した95%の人は発病しなかった」というわけではありません。効果の持続時間については明らかになっていません。



Q2 ワクチンの副反応とは?

A2 主な副反応は、注射した部位の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、悪寒、発熱等です。まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。また、これまでに明らかになっていない症状がでる可能性があります。接種後に気になる症状がある場合は主治医に相談しましょう。

Q3 ワクチンを打ってはいけない人はいる?

A3 明らかに発熱(通常37.5℃以上)がある場合、重い急性疾患にかかっている場合、1度目の接種で重度の過敏症を起こした場合、化粧品やシャンプー、歯磨き粉にも含まれている成分であるポリエチレングリコール、ポリソルベートに重度の過敏症がある場合、その他医師が不可能と診断した場合は接種することができません。また、16歳未満の人に対する有効性・安全性はまだ明らかになっていません。



Q4 ワクチンを打つまでに準備しておくことは?

A4 他のワクチンや医薬品、食品、化粧品でアレルギー経験がある場合は事前に主治医に接種可能か相談しておきましょう。アレルギー情報はできる限り記載し、医師が確認できるようにしておきましょう。また、心臓、腎臓、肝臓、血液疾患、発育障害、免疫不全などの基礎疾患がある場合も事前に主治医に相談しておきましょう。

Q5 副反応による健康被害が起きた場合の補償は?

A5 予防接種によって健康被害が起こることがあり、救済制度が設けられています。予防接種法に基づく救済制度が受けられる可能性があるため、ご相談ください。(薬剤師: 利根川 あやみ)

<2021年3月1日時点の情報>



出典: 一般社団法人日本感染症学会ワクチン委員会COVID-19に関する提言(第2版)、
コミナティ筋注適正使用ガイド、ファイザー株式会社作成資料、厚生労働省ウェブサイト

ひとりを元気に!!

お皿ひとつでバランスアップ!!

「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!!

(管理栄養士: 松本 真子)

フライパンで簡単グラタン

<1人分>

- マカロニ(早ゆでタイプ): 40g
- 鮭フレーク(粗ほぐし): 30g
- しめじ: 1/2パック
- 玉ねぎ: 1/4コ
- 牛乳: 100cc
- バター: 大さじ1
- 薄力粉: 大さじ1
- 顆粒だし:(和風でも洋風でも): 小さじ1/2
- ピザ用チーズ: 適量
- 塩: 少々
- 細ネギ・刻みのり・一味唐辛子: 少々



<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ② フライパンに水150ccを入れ、沸騰したらマカロニ、しめじ、玉ねぎ、顆粒だしを入れて蓋をして約4分煮る。
- ③ バターを電子レンジで20秒位加熱して柔らかくし薄力粉と練り合わせる。
- ④ ②に牛乳を加え、煮立ってきたら鮭フレーク、③を加えて溶かす。木ベラで混ぜ、とろみがつくまで煮詰める。塩で味を整え、チーズを散らし蓋をしてチーズが溶けるまで弱火で加熱する。
- ⑤ 仕上げに刻みのり、細ねぎ、一味唐辛子を好みで振る。

*鮭フレークは鶏肉やあさりなどでもOK
*おしゃれなフライパンならそのまま食卓に

簡単中華丼

<1人分>

- 白菜: 2枚
- 人参: 20g
- しいたけ: 2枚
- さやえんどう: 5枚
- 豚薄切り肉: 50g
- シーフードミックス: 1/4カップ
- サラダ油: 大さじ1/2
- 合わせ調味料(水: 150cc 酒: 大さじ1/2)
- 顆粒中華スープの素: 小さじ1
- 片栗粉: 大さじ1
- 塩: 小さじ1/5
- 砂糖: 小さじ1/4



<作り方>

- ① 白菜、人参、しいたけは切りそろえ、さやえんどうは筋をとりさっと茹でておく。
- ② 豚肉は4-5cm幅に切る。
- ③ 合わせ調味料をよく混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて肉と野菜を炒め、シーフードミックスを加える。
- ⑤ よく混ぜた合わせ調味料を入れてとろみがつくまで加熱し、さやえんどうを加える。
- ⑥ どんぶりによそったご飯の上にかける。

*タケノコ、玉ねぎ、もやしなどの残り野菜を加えてもOK
*仕上げにごま油を回し入れると風味が増しておいしい!!

シリーズ 「あなたのお手入れ大丈夫？」

① 肌のお手入れ(入浴・洗顔)～乾燥肌を防ぎましょう～

肌は表面にある「皮脂膜」の働きによって潤いが保たれています。皮脂膜から分泌される汗や皮脂は、紫外線などの外部刺激から肌を保護し、水分の蒸発を抑えるといったバリア機能の役割を果たしています。

これからの季節は気温も湿度も上がって過ごしやすくなりますが、花粉や黄砂などによる肌への刺激も避けられず、紫外線もしだいに強いレベルになっていきます。また、マスクの長時間着用により、摩擦刺激が肌を傷めてしまいます。

肌は様々な刺激を受けるとバリア機能が低下し、少しの刺激にも敏感に反応して、かゆみが生じやすくなります。悪化するとかゆみの他、湿疹、細菌感染などのトラブルにもつながってしまいます。

肌を健やかに保つために、十分な保湿をして乾燥を防ぐことが大切です。熱いお風呂や長い入浴は乾燥の元なので、38度ぐらいのぬるま湯がお勧めです。体を洗う際は必要な皮脂まで落とすことのないように、よく泡立てた石けん類で優しくなでるように洗い、拭き取りもこすらずにタオルで優しく押さえます。入浴後はすぐに保湿剤を塗りましょう。

最近ではマスクの長時間使用で、肌の外側にある角質がふやけて毛穴につまりやすく、口の周辺や頬に肌荒れをおこす場合があるようです。洗顔は、泡で優しくなでるようにして汚れを落とし、化粧水やクリームなどで十分に保湿してください。(保健師: 高橋 美和子)



(保健師: 高橋 美和子)



印刷には人と環境にやさしい植物油インキを使用しています。