

# 6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〉加藤
		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〉		新★宮内〈第1,3〉	〈第4〉山重
	午後 専門外来	胃カメラ	小野(千)	★小野(未)	小野(千)	大石	★小野(未)	栄養相談 〈第1,3〉松本 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		食事・運動指導	木村 松本	木村 松本	本田 松本	松本	本田 松本	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	糖尿病		酒井		★市原 保川	田畑	休診
		もの忘れ			佐藤 〈第3〉	★肥田(明) 〈第1,3〉		
	往診	午前		佐藤	肥田			休診
午後		佐藤 湯澤	★日高	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2,3,4)	休診	
	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〉			

※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  
**6**  
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)

## 健康診断のご予約はお早めに!!



4月27日より、2021年度さいたま市特定健診・がん検診が開始されました。健康診断のご予約は立てられましたか? 病気の予防・早期発見のために年1回健康診断を受けましょう。

特定健診と一緒にさいたま市がん検診の受診をおすすめしています。胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診等、充実したがん検診をぜひ利用しましょう。

また、協会けんぽ健診、被扶養者対象の特定健診など様々な健診を実施しております。加入されている健康保険組合によって健診内容が異なります。社会保険に加入されている方もぜひご相談下さい。

ご予約は2ヶ月先の末日までお取りできます。終了期限間近になりますと、ご予約をお取りできない場合もありますので、ぜひお早めにご予約下さい。

(医事課事務：有江 千晶)

### さいたま市国保特定健診【料金：無料】

- 身長、体重、血圧、腹囲
- 内科診察
- 心電図(40歳～74歳対象)
- 尿検査
- 血液検査(脂質、肝機能、血糖、腎機能)
- 貧血(40歳～74歳対象)



### さいたま市個別(がん)検診…70歳以上無料

胃がん(胃レントゲン又は胃カメラ)	1,000円	
肺がん	(肺レントゲン) *65歳以上無料	600円
	(肺レントゲン+喀痰) *65歳以上無料	1,000円
大腸がん(事前採便)	400円	
前立腺がん(採血) 50歳～80歳の前年度未受診男性	600円	
乳がん(視触診+マンモレントゲン) 前年度未受診女性	1,000円	
骨粗しょう症(手レントゲン)	40・45・50～80歳の前年度未受診女性	400円
	肝炎(採血) 40歳以上の過去未受診者	無料

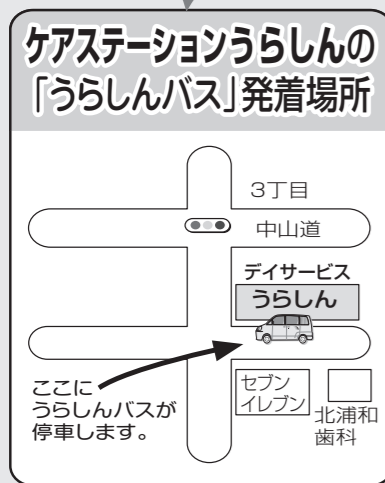
### 医療生協オプション検診

	組合員料金	未組合員料金
健康づくりセット(眼底・心電図・貧血)	3,146円	組合員のみ
前立腺がん	2,200円	3,300円
骨粗しょう症	1,100円	2,200円
腹部エコー	3,300円	5,500円
乳がん	4,950円	5,236円

## 「うらしんばんバス」時刻表

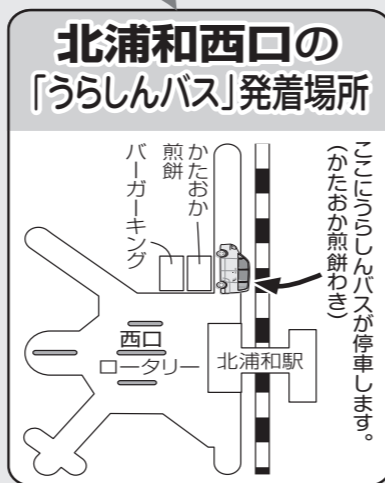


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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ばん発	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

# 家族葬が増えています。～今どき葬儀事情～

ここ数年の間に、ホールを借り切った一般的な葬儀が減少し、圧倒的に家族葬が増えています。浦和のコープ葬祭センター代表によると「昨年より拡大しているコロナの影響に関係なく、葬儀スタイルの9割は家族葬となっています。」とのことでした。



## 「家族葬」とは

明確な定義はありません。15年ほど前に、ある葬儀社が身内だけで行う葬儀を『家族葬』と呼ぶようになり、温かみのあるイメージから広まったようです。10名～20名程度の家族や親族、また、ごく親しい人だけで行う葬儀スタイルで、特に決まっている形がないため、古くからあるしきたりやマナーにこだわらず、故人が好きだったものを取り入れたり、アルバムなどを見ながら故人を偲ぶなど、遺族や故人の遺志に沿った形で執り行われることが増えてきています。

## 増加の背景に高齢化と価値観の変化

家族葬が増えてきた背景には「高齢化」があります。亡くなる年齢が80代、90代になると、親族や親しい友人・知人など、葬儀にお呼びする人も高齢になり、なかには、健康上の理由などで出向けない人も出てきます。こうした理由で、参列者が少なくなりました。また、核家族が増えてきたことや社会的、経済的な事情から、葬儀にかかる費用に対する価値観の変化や宗教に対する考え方の変化も背景にあると言われています。

## 家族葬のデメリットもあります

一般の方々からの香典が見込めないため、葬儀費用によっては負担が大きくなる場合があります。また家族や知人だけの少人数での葬儀のため、生前故人にお世話になった方や挨拶に行きたかった方から不満がでる場合もあります。葬儀を行う前に家族葬を行う通知をしたり、葬儀が終了したら、故人とつながりがあった方々と良好な関係が続けられるようハガキやお手紙でお知らせをしましょう。

(事務長：山口 晶乃)

# 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：本田 あき子)

### サバ味噌煮トマト丼

<作りやすい分量：3人分>

- ・サバ味噌煮缶：1缶
- ・トマト缶：1/2缶
- ・ナス：200g(大2本)
- ・ニンニク：1かけ
- ・油：大さじ1
- ・コンソメ：1コ
- ・ご飯：一人分は150g



<作り方>

- ① ナスは大きめの乱切りに、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 油でニンニクを炒め香りを出し、ナスを加えて炒める。
- ③ トマト缶、サバ味噌煮缶、コンソメを加えて煮る。
- ④ 一人分のご飯に1/3量をかける。

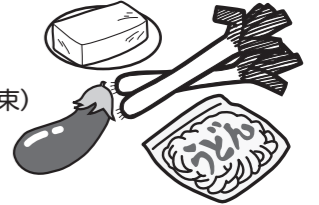
\*香辛料を加えるとバリエーションが増えます!

- 中華 → ごま油、ラー油
- 和風 → 七味
- イタリアン → タバスコ
- 洋風 → コショウ

### マーボーナス豆腐うどん

<作りやすい分量：3人分>

- ・絹豆腐：1丁(300g)
- ・豚ひき肉：80g
- ・ナス：100g(大1本)
- ・ニラ：100g(1束)
- ・ネギ：10cm
- ・ニンニク：1かけ
- ・しょうが：1かけ
- ・ごま油：大さじ1
- ・コンソメ：1コ
- ・豆板醤：小さじ1/2
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・片栗粉：大さじ2
- ・ラー油：適宜
- ・ゆでうどん：1人分は240g



<作り方>

- ① 豆腐はさいの目切り、ナスは乱切り、ニラは2cm、ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ② ゴマ油でネギ、ニンニク、ショウガを炒め香りを出し、ひき肉、ナスを炒める。
- ③ 調味料とニラ、豆腐を加えて煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 一人分のうどんに1/3量をかける。

・ナスは切ってからレンジに3分かけると油が少なくても炒めやすく時短にもなります。

・両方とも3人分の分量です。作りおきし、冷凍しても便利!

## シリーズ

# 「あなたのお手入れ大丈夫？」① 足、爪のお手入れ～観察が大切です～

足をじっくりと観察したことはありますか？ 毎日洗っていても爪の先や足の裏の隅々まで見ている方は少ないと思います。爪は皮膚の一部です。足の爪は体を支え指先に力を入れる役割を持ち、歩く上でとても重要です。深爪など爪に変形等があると力が入らず正しく歩くことが出来ません。

日常生活で『歩く』動作に重要な足のお話。手入れと観察についてお伝えします。

## 足の爪の手入れと切り方

- ① 乾燥している時は保湿をします。入浴後がおすすめです。
  - ② 爪は足の指に対して平行にまっすぐ切ります。このとき深爪にならないように爪の先の白い部分は1mm残して切ります。ポイントは丸ではなく『四角』に切ることです。
  - ③ 両端の角はやすりで整えます。やすりは往復ではなく一方向にかけます。
- ※巻き爪の原因となるので爪を切りすぎないように注意しましょう!

## 足の観察

- ① 皮膚は硬くなっていないか。
- ② 指の間がじくじくしていたり、皮がむけていないか。
- ③ 傷や水ぶくれ、赤くなっている所はないか。
- ④ 痒みや痛みはないか。



足の皮膚病で有名なのが足白癬。通称『水虫』です。これらの症状のうち1つでも該当したら足白癬の可能性がります。

白癬菌は公衆浴場の足ふきマットには100%いると言われています。菌は24時間以上足に付き続けると水虫にはなりません。水洗いして足をよく乾燥させ感染を防止しましょう。

白癬菌は足の爪にも感染します。爪全体が白くなったり変形したら、皮膚科を受診しましょう。

(保健師：時田 絢子)

## Doctor 紹介 下川 郡明 医師



卒後9年目の医師の下川郡明(しもかわくにあき)と申します。岡山県出身です。初期研修を2年間岡山労災病院で行いました。後期研修は3年間を岡山協同病院で行い、内科医として様々な疾患を診てきました。同じ環境や病院には成長できないのではないかと危機感を感じて京都に移り、救急・総合診療医として2年間京都岡本記念病院で働いていました。昨年度から埼玉に移住してきて埼玉協同病院で内科医として勤務しています。浦和民主診療所には、埼玉協同病院から派遣されて水曜日に診察をしています。

診療所は初めての経験で、どのような検査ができて、紹介するとしたら紹介先はどうしたらいいのか、診療所スタッフと相談しながら診療にあたっています。医師として未熟で日々勉強させていただいています。

患者さんが悩みや困っていることを気軽に相談でき、適切にアドバイスが送れるよう、地域の皆様から信頼されるような医師になれるよう日々精進していきます。よろしく申し上げます。