

# 7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		★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
		食事・運動指導	木村 松本	木村 松本	本田 松本	松本	本田 松本	受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		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1・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〉	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  
7  
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)

## 糖尿病教室を開催しました。



4月20日に第1回糖尿病教室を開催しました。コロナ感染症予防対策を徹底し、10名の方が参加されました。はじめに糖尿病専門医、酒井医師から『糖尿病の基本』についてお話がありました。糖尿病とはどんな病気なのか、放置しておくとうなるのかなど、スライドを使用し分かりやすく説明して頂きました。次に『今日の夕飯何食べる?』と題して自分がいつも食べているご飯やおかずのカードをトレイに貼り、管理栄養士とともにカロリー計算をしました。「いつも魚を食べている」「お酒は焼酎。芋?麦?」など、カードの食品を前にとり盛り上がりました。多くの皆さんがバランスを考えた取り合わせで感心しました。続いて糖尿病の検査(血糖やHbA1c、尿糖やタンパク尿)について、駆け足で説明。最後に薬剤師から糖尿病治療薬の講義があり盛りだくさんの内容でした。

2時間の中であれもこれもと内容が多すぎたことは反省ですが、参加者の皆様にはご自身の経過、検査データや薬と照らし合わせ、積極的に発言して頂きました。

糖尿病など慢性疾患の多くは、自己管理が何より重要とされています。まずはご自身の状態を知り改善策を探ることが大切です。私たちはそのお手伝いができれば嬉しく思います。

糖尿病教室は今年、2回の開催を予定しています。秋ごろに今回とは違う内容で実施したいと考えていますので、どうぞご参加ください。お待ちしております。

(外来療養支援チーム 看護師：松岡 栄子)



## 「うらしんばんバス」時刻表

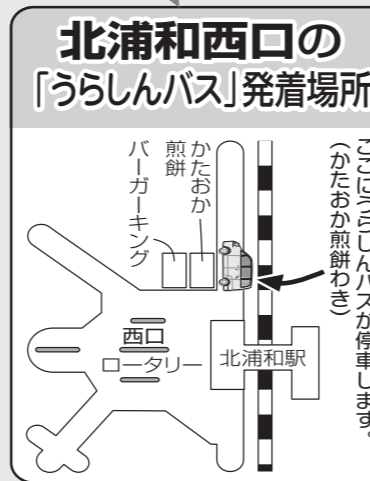


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			診療所着	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	診療所発		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。発車時間は上記の通りです。(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

## お知らせ

### ●コロナワクチンの接種を浦和民主診療所で予約された方へ

接種がスムーズに実施されるよう、下記のことにご留意ください。

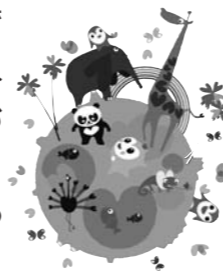
- ① 問診票は事前に記入してお持ちください。
- ② 密を避けるため、予約時間通りにご来院ください。
- ③ 腕の肩先に近い部分に接種します。腕が出しやすい半袖でおいでください。(寒い時は、その上からすぐ脱げる上着を羽織ってください)
- ④ 接種後、入浴は可能ですが、激しい運動や飲酒はお避け下さい。



# 持続可能な開発目標SDGsと浦和民主診療所の取り組み

SDGsとは2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さないこと」を誓っています。SDGsは課題の多い発展途上国のみならず、先進国自身が取り組む普遍的なものであり、日本も積極的に取り組んでいます。<SDGsジャーナルホームページ参照>

国連広報センター所長の根元かおる氏は、もはや私たち一人一人にとって他人事ではなく、自分の事を、書籍の中でこのように伝えてくれています。



今世紀に入って気候変動が猛烈なスピードで深刻化して人々の暮らしを直撃し、貧富の差が広がり、紛争の数が増え、難民・避難民の数が第2次世界大戦以降、最高の水準になっています。このままではこの美しい地球を子・孫・ひ孫の代につないでいけない、という強い危機感のもと生まれたSDGsは、全ての国連加盟国が約束した、経済・社会・環境の側面を包括的に推し進めながら、2030年までにあらゆる形態の貧困に終止符を打つという非常に野心的な「世界レベルの社会契約」です。目指すべき到達点から逆算して、あらゆるレベルのアクターが行動を起こさなければ、とても達成できるものではありません。私が色々な機会をとらえて「SDGsを自分ごと」と強調しているのはこのような背景があるからです。

(引用：2018年紀伊国屋書店発売 編著(一社)Think the Earth「未来を変える目標～SDGs アイデアブック」P6より)

## 浦和民主診療所では今年度の目標に浦診版SDGsを掲げ、それぞれの部門、職員が取り組みを開始しました。一部取り組みを紹介します。

### ① 院外の調剤薬局に「無料低額診療事業」のパンフレットを置いていただきました。

コロナ禍が長引き、経済的に困窮する方が増加しています。受診や健診を控え、健康が悪化することを防ぐために、無料低額診療事業の案内を事業所内にとどまらず、地域に出向いて紹介しています。薬剤師が調剤薬局を訪問し、「いい取り組みですね」と、9つの薬局にパンフレットを置いていただきました。治療を中断されている患者さんや、気になる患者さんを見つけたら、職員が積極的にカンファレンスにあげ、多職種でよりよい関わりの方向を検討しています。

### ② 「米1合運動」に取り組んでいます。

フードドライブの取り組みを恒常化させ、いつでも食品を寄せて頂ける環境をつくりました。組合員、職員に「米1合運動」を呼びかけ、より多くの方に食品を寄せて頂いています。困っている方々へ届け、大変喜ばれています。



### ③ 省エネタイプの設備に更新しました。

2019年度に、すべての空調を省エネルギータイプのものに更新しました。照明はすべてLED化し浦診全体の電力使用量を約20%削減しました。

### ④ 人権学習を進めています。

憲法、平和学習の取り組みをすすめています。今年は「人権カフェ」と題した学習資料を活用し、毎月全職員が読了することを目標にしています。



2030年までに達成を目指すSDGsは、実現不可能で非現実的で遠い目標だととらえる向きもあります。しかし、全世界で理解を深め、国が、企業が、一人一人が取り組みを地道に重ねていくことでGOALに近づいていける。憲法が活かされ、人が人として大切にされる社会を目指し、様々な人たちと手をつなぎあい、平和とくらしを守り、健康で笑顔あるまちをつくりたい。まさにSDGsは医療生協の理念に通じています。浦和民主診療所でできる取り組みを今後も続けていきたいと思えます。(事務長：山口 晶乃)

## シリーズ

### 「あなたのお手入れ大丈夫？」③ 鼻・耳・<sup>へそ</sup>のケアについて

人間の身体は、鼻くそや耳垢などは放っておいてもある程度は自然に排出されるようになっています。間違ったお手入れをするとトラブルの原因になることがあります。

耳垢は、耳の皮膚の表皮細胞や外から侵入する埃などと耳からの分泌液が混ざったものです。耳垢には、殺菌効果や外耳道を保護する役割、虫などの侵入を防ぐ役割があります。体質によってカサカサや軟らかくてベタベタとさまざま、軟性の方が詰まりやすくなります。耳掃除の頻度は、月1回、片耳にかかる時間は2分程度で十分だとされています。触っていいのは痛くないところまで、入り口から1cm直接目で見える範囲で無理せず取ることとされています。ガチガチに固まる方は半年に1回耳鼻科で取ってもらいましょう。

鼻くそは、鼻の入り口で侵入を妨げられたホコリや、皮脂腺からの分泌物です。鼻毛や鼻の粘膜は息を吸った時にホコリやゴミなどを取り除き、肺にきれいな空気を送るためのフィルターの役割をしています。ホコリが多い場所に行くと、鼻の中にホコリがたまりその成分が混じり合って塊となったものが鼻くそになります。掃除方法は鼻をかむか綿棒で取るかです。指でほじる際は爪を短くそろえしっかり洗った清潔な指先で取りましょう。

へそのゴマは、へそに落ち込んださまざまな汚れが固まったものです。汚れとは、垢や皮脂などが中心でほかには服の繊維が落ち込んでいることもあります。単にへそにゴマがあるだけであれば、それが原因で感染症を起こすことはまずないようです。無理に取ろうとするとへそ周囲の皮膚が傷ついてしまう可能性もあります。へそをケアする際は、へそを広げ小さな綿球に植物性のオリーブオイルやベビーオイルを浸したものをせ20分ほどふやかし、その後石けんを使ってお風呂で優しく軽く洗うだけできれいになります。(保健師：木村 美穂)



## 部門紹介 ⑤ 組織部

組織部とはあまり耳慣れない言葉ですが、主に次のような仕事をしています。

### ① 医療生協の組合員活動のサポート

地域の組合員による「支部」の活動に関わり、医療生協さいたま全体の方針を共有したり、支部で行われる会議や活動に参加してサポートしています。

### ② 組合員と(組織担当者以外の)職員をつないでいく役割

職員には日ごろの地域の組合員活動の報告をし、組合員には事業所のタイムリーな事業活動(予防接種や健診など)を会議やチラシを通して伝えています。また、支部より学習会の相談を受けた時は、その目的に応じて看護師や薬剤師などの職員が講師となるよう調整等を行います。

### ③ 医療生協以外の他団体や行政との関わり

高齢化や格差が進行する現代において、医療生協以外の地域の他団体や行政と協力関係を結び、「誰もが安心して住めるまちづくり」を進めています。

私たちのやりがいは、医療生協さいたまの理念・活動・事業をこよなく愛している組合員さんと日々関わり、「人が人として大切にされる社会づくり」「健康で笑顔あるまちづくり」を一緒に語り合いながら一步一步進めていけることです。地域の中に居場所を作ったり、人と人を繋げていくことにより、より多くの方の「助かった」「ありがとう」の笑顔が増えた時は組織担当者冥利に尽きます。

地域での組合員活動のお問い合わせや、何かお困りごとがありましたら、お気軽に組織担当者までご相談ください。

※「組織担当者」は2021年7月1日より、「まちづくりコーディネーター」へ名称変更されます。(組織部主任：工藤 昇一)

