

8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〉			〈第4〉山重
	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	栄養相談 〈第1・3〉松本 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		木村 松本	木村 松本	本田 松本	松本	本田 松本		
	午後 専門外来	内科予約	肥田	肥田	下川			
		糖尿病		酒井		★市原 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	鷺尾(第1・3) 松崎(第2・4)	足田 保川(第2・4) (栄養相談)松本	花田		
往診	午前		佐藤	肥田				
	午後	佐藤 湯澤	★日高	須藤	★松尾	花田 ★松岡	休診	
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)		
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2・4〉	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 ……

うらしんばより

2021年

8
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

「米一合運動」実施中です!!

皆様のお気持ちを
お寄せください!!



長引く「新型コロナウイルス感染拡大」の影響により、
職を失った方、収入が大幅に減ってしまったご家庭など…命の
根源である「食べることもままならない方が、今増えています。
浦和民主診療所では「ご家庭などで余っている食糧を持ち寄り、

必要な方にお渡しする」フードドライブの取り組みを継続して実施しています。

その一環として「米一合運動」を始めました。組合員さん・患者さん・職員の一人ひとりが、できる範囲で

お米を持ち寄っていただく取り組みです。お米と共に、

皆様のお気持ちをお待ちしております。



(まちづくりコーディネーター：
工藤 昇一)

★お持ち頂いたお米や食糧は、浦和民主診療所4階のエレベーターを降りて
左側に「フードドライブBOX」を設置しておりますので、そちらへお入れ下さい。
診療所の診療時間内は常時受け付けております。

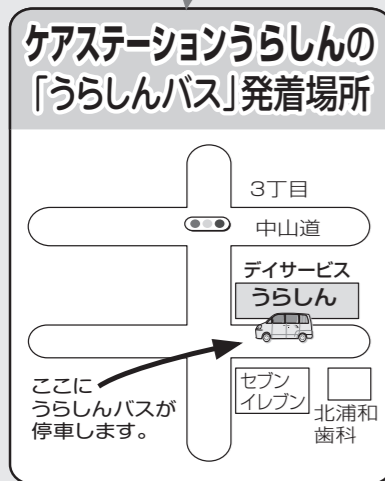
★お米以外の食糧は、賞味期限が2ヶ月以上あるもの、常温で保存できるもの、
未開封で破損がないものをお願いします。



「うらしんバス」時刻表

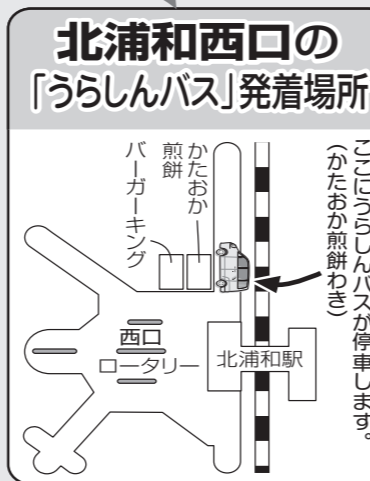


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りの ときは 診療所発
ケアステーション うらしん発	北浦和 西口発	診療所着	
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

「人生会議」をご存知ですか？

いつ訪れるかわからない、あなたの「もしも」のために

●厚労省は「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を策定しています。

本人が希望する人生の最期を迎えられるように「どのような医療やケアを望んでいるか」「どこでどのように過ごしたいか」「大切にしたいことは何か」を、自分で考えたり、信頼する方々と話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング(愛称:人生会議)」といいます。



●あなたの「もしも」はいつ訪れるかわかりません。

命の危険が迫った状態になると、これからの治療やケアについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなります。また認知症は、本人も周囲も気付かないうちに発症し進行していきます。そういう「もしも」の時、治療やケアに対する考えを、あなたの大切な人が代わりに伝えることができれば、あなた自身の希望する治療やケアを受け、希望する最期を

迎えることができるのではないのでしょうか。もちろん、あなたを大切に思う方が、あなたの希望を受け入れられないこともあるとは思いますが、そのためにも、日頃から「考えておくこと」「話し合っておくこと」が大切です。

●人生会議は、あなたに関わる人や生活の場所など、あなたの変化で何度も行われるものです。

あなた自身の考えも変わり、社会も変わります。思いもよぬ感染症の流行で、この間いろいろな変化がおきました。「会議」というと大げさですが、「もしも」の時のこと、ちょっと話しておきませんか？決められない自分を想像するのはつらいですが、「今、生きている」ということは「もしも」が起こることです。(介護支援専門員:近藤 ゆかり)

「人生会議」のポイント

- 信頼して話せる方はどなたでしょう？
- あなたの価値観や人生観を知っていて、あなたの代わりにあなたの意思を伝えられる方はどなたでしょう？
- あなたにとって「とても大切なこと」は何でしょう？
- 病気やケガ、年齢に伴って、「大切なこと」ができなくなってしまったら、どのように過ごしたいと思いますか？
- あなたは自分の病名や病状を知っていますか？
- あなたは延命を望んでいますか？
- あなたは、自分の考えが伝えられなくなったとき、どこで治療やケアを受けたいですか？

「検査の疑問や不安にお答えします」

①放射線検査って年間何回まで大丈夫？

「何回もエックス線検査を受けて大丈夫でしょうか？」これは放射線科によくいただく質問です。「大丈夫です」とお答えしています。

被ばくをすれば誰でもがんや白血病になるというわけではなく、100mGy(ミリグレイ)以下(胸部レントゲンを連続2000回程度)の被ばくでは、被ばくしなかった場合のがん発生率と変わらないとされています。したがって、通常の放射線検査での被ばくでがんになる確率が高くなる心配はありません。

ある一定以上のX線量を被ばくすると起こる障害を『確定的影響』といいます。脱毛、不妊、白内障などがありますが、通常検査では、これらが発生する被ばく線量には遠くおよびませんので、心配はいりません。

医療被ばくには回数や被ばく線量に法的な規制や上限はありません。医療において医師は、患者様に十分に大きい利益があると考えられる場合のみ放射線検査を実施しております。検査実施にあたって放射線技師は、検査内容や患者様の体格に合わせて、診断に必要な画質を得られるよう最適な放射線量で検査を行なっています。安心して検査を受けてください。被ばくに関して少しでも不安な事やわからないことがありましたら、放射線科職員までおたずねください。(臨床放射線技師:松本 賢一)



『知ってるようで知らない栄養の話』

①高カカオのチョコレート



「高カカオのチョコレートを食べています」という患者さんの声を大変多く聞きます。カカオ豆には抗酸化力のあるポリフェノールなどが含まれ、「高カカオ」のチョコレートが売り上げを伸ばしてきているようです。しかし以前、国民生活センターから出された「高カカオをうたったチョコレート」についての調査結果では、以下のような内容が報告されています。

①「高カカオチョコレートは普通のチョコレートの1.2~1.5倍の脂質を含み、食べる量に注意が必要」

高カカオチョコレートは約5割が脂質で、その分エネルギーも高くなります。高カカオチョコレートを50g摂った場合、成人1日あたりの総脂質の摂取目標量の半分になります。

②「高カカオチョコレートには気管支拡張、利尿、興奮等の生理作用があるテオブロミンやカフェインを普通のチョコレートの4倍含むものがあり、テオフィリン等の医薬品を使用している人は注意が必要」

気管支拡張薬やカフェイン等を多く含む栄養剤や利尿薬を服用している方は注意が必要です。

③「衛生面として金属成分(カドミウム、ニッケル)、アフラトキシン(カビ毒)が、健康被害を及ぼす量ではないが含まれ、銘柄により差が大きい」

長期間の摂取で腎機能障害の恐れのあるカドミウムや金属アレルギー物質として報告のあるニッケル等の有害物質は、業者に確かな品質管理と表示明記を求めていくべきです。

<引用:独立行政法人 国民生活センター(平成20年2月6日)>

なお、カカオなどに含まれるポリフェノールの摂取目標量は現在の日本人の栄養摂取基準には定められていません。今後信頼性の高い研究結果をもとに定められていくと思われます。摂りすぎの弊害を理解し、チョコレートを安心して楽しんでいきたいですね。(管理栄養士:松本 真子)

『こんな本、オススメです』

「366日 風景画をめぐる旅」 著者:海野 弘

私は美術館や博物館に行くことが好きなのですが、コロナ禍で展覧会の中止・延期が相次ぎ、もどかしい思いをした1年でした。そんな折に出会ったのが、海野弘(解説・監修)の「366日 風景画をめぐる旅」という一冊です。ゴッホ、モネ、ルノワールといった、どこかで目にしたことのある名作から初めて出会う作品まで、ラインナップの幅は広く、366点の風景画が分かりやすい解説とともに収録されています。そのため絵画を眺めていると、まるで来館者は自分一人だけの美術展に来ているような錯覚を抱けます。また、描かれた場所も紹介されており、美しい風景の世界へ旅に出かけた気分にもなれるため、旅行好きの方にもお勧めです。

この本のタイトル通りに1日1作品と毎日1ページ読み進めるのもよし、好きなタイミングで好きなページをめくり絵画と出会うのもよし。私は気が向いたときにパラパラとページをめくりながら、コロナ禍が収束したら実際に観に行きたい絵画を探しています。

366点もの作品が収録されているため、お気に入りの一作品との出会いがあるはず。コロナ禍でなかなか旅行にも行けず気持ちがすさんでいるこの時期に、ぜひ手に取っていただきたい一冊です。(薬剤師:利根川 あやみ)

