

# 9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
	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  
**9**  
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)

## あなたの腎臓を守りましょう!



みなさんは慢性腎臓病という病気をご存じですか? 慢性腎臓病(CKD)は慢性に経過するすべての腎臓病を指します。CKDはかなり進行しないとむくみ・血尿などの症状が現れないため、自覚している人は少ないです。放置したままにしておくと、末期腎不全と なって人工透析や腎移植が必要となる場合があるため、早期発見、早期治療が大切です。CKDの原因として、慢性腎炎、糖尿病や高血圧といった生活習慣病などが挙げられます。メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。日本では患者が約1330万人(成人の8人に1人)いると 考えられ、新たな国民病ともいわれています。

今年度、浦和民主診療所ではCKD予防活動に力を入れて取り組んでいます。その一環として、3月の「世界腎臓病デー」へ向けて啓発イベントを企画しています。また、職員対象の学習会を定期的に行い、



CKDに関する最新の知識を身に付けることで、患者さんにとってより良い療養支援が行えるよう、職員一丸となって尽力します。先日は「腎臓と薬」をテーマに、CKD治療薬や腎臓の機能が低下している人に注意が必要な薬について学習会を行いました。

CKDは心臓病や脳卒中などの心血管疾患の重大な危険因子になっています。心血管疾患を予防するためにも、肥満の是正、減塩、禁煙など生活習慣の改善、血圧の管理が重要となります。CKD予防の観点からも、家庭でもこまめに血圧をチェックし、定期的に尿・血液検査を受けましょう。

〈出典：NPO法人日本腎臓病協会ウェブサイト、一般社団法人全国腎臓病協議会ウェブサイト〉

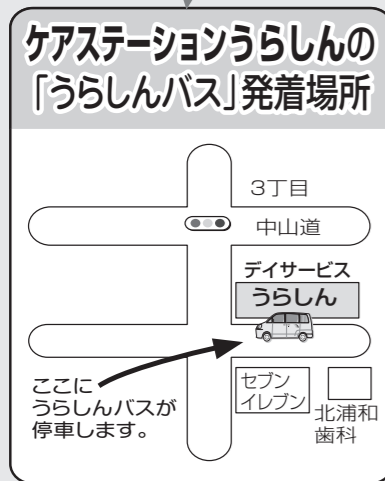
浦和民主診療所オリジナルマスコット CKD バスター

(外来療養支援チーム 薬剤師：利根川 あやみ)

## 「うらしんばんバス」時刻表

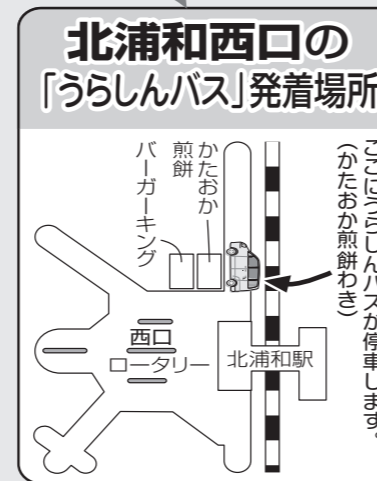


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。

埼玉協同病院



浦和民主診療所  
ホームページ

## お知らせ

### ●『ブラ散歩』しませんか?

浦和の歴史を感じながら、浦和駅東口を目指すコースを3つご用意しました。是非、お気軽にご参加下さい♪

- その① 北浦和駅 改札集合コース 午前10時集合
- その② 武蔵浦和駅 改札集合コース 午前10時集合
- その③ 中浦和駅 改札集合コース 午前10時30分集合

実施日：11月8日(月) 参加費：無料 小雨決行(荒天中止) マスク着用 飲み物持参

お申し込み：浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター 048-832-6156



# 地域デビューしませんか？ 協力者さん大募集！

地域づくりに「あなたの力」を貸してください！  
医療生協さいたまの活動を通して地域に貢献してみませんか？

●健康づくりやサロン活動の協力者  
あなたの特技を活かしてください。



●健康チェックのお手伝い  
どなたでも簡単にマスターできます。



●医療生協の新聞の配布  
毎月1回ウォーキングがてらに。



●この地域をさらに良くしよう  
地域づくり担当の職員と共に、安心の地域づくりをしてみませんか？



他にも様々な分野で  
ご活躍いただけます。  
どんな些細なことでも  
何でもお気軽にお問  
い合わせください。



【浦和民主診療所まちづくりコーディネーター 048-832-6156】

『検査の疑問や不安にお答えします』

## ②CTとMRIってどう違うの？

CTとMRIは装置の外観がよく似ていて、得られる画像も似ていますので、違いがよく分からない方も多いのではないのでしょうか。

『CT』とはComputed Tomography(コンピュータ断層撮影)の頭文字で、X線検査のひとつです。レントゲンに高度なコンピュータを組み合わせて断層撮影や立体撮影ができる装置と考えていただければよいと思います。360度方向から連続してX線を照射し、画像データを収集します。比較的短時間に広範囲の撮影ができ、1mm以下の病変も描出可能です。病変と正常組織との濃淡の差が小さい場合があり、造影剤を使用しないと診断が難しいことがあります。

『MRI』とは、Magnetic Resonance Imaging(磁気共鳴画像)の頭文字で、X線は使いません。強力な磁石による磁場と、ラジオのような電波を使って画像を作成する装置です。強力な磁場の中で身体に電波を当て、体の中にある水素原子から戻ってくる信号をキャッチして断層画像を得ます。病変と正常組織との濃淡の差が大きく、造影剤を用いなくても血管撮影が可能です。検査中は大きな音がします。ペースメーカーなどの体内医療機器がある場合は検査ができないなどの制限があります。CTに比ベトネルの奥行が長いので、閉所恐怖症の方は検査が難しいことがあります。

どちらが優れているというようなことはありません。両検査の長所を生かし検査を行うことで、より良い画像診断が行えます。

(診療放射線技師：松本 賢一)



## シリーズ「ひとりを支える」①ゴミが出せなくなったら

2019年10月1日現在、65歳以上人口は総人口の28.4%となっており、今後も増加傾向にあります。2036年には33.3%に達し、国民の3人に1人が65歳以上となる社会が到来すると推計されています。また一人暮らし世帯も増加傾向にあり、2035年には、65歳以上女性の24.3%、男性の19.7%が一人暮らしになると推計されています。一人暮らしでも病気があっても介護が必要になっても、ご自宅で暮らし続けるために、どんな支援があるのでしょうか。シリーズでご紹介します。



〈出典：内閣府 令和2年版高齢社会白書〉

生活していく上で欠かせないゴミ出し。高齢になってゴミの分別や収集所まで運ぶことが難しくなると生活に支障をきたします。さいたま市では『ふれあい収集』として、高齢者や障害のある方で自ら収集所までゴミを運ぶことはできない方を対象に、市の職員が自宅まで引き取りに来てくれるサービスを実施しています。

**対象** 寝たきりや認知症などにより介護を必要とする要介護者や、日常生活を送る上で支援が必要な方で、65歳以上の一人暮らしの高齢の方、一人暮らしの障害のある方。

\*同居する家族がいる場合についても、同居者が高齢や障害のある方で、収集所までゴミを持ち出すことができない場合

**申し込み方法** お住いの地域の担当事務所へ「ふれあい収集利用申請書」を提出してください。収集担当職員がご自宅に訪問し、ごみ出しが困難な状況について調査し収集方法などを調整します。調査後、必要性が認められれば開始となります。

**収集するごみ** ・通常収集所から収集しているごみ(家電リサイクル法指定品目、パソコン、粗大ごみは収集できません)  
・原則収集は週1回、玄関先から収集(曜日・時間の指定はできません)

浦和民主診療所では今後、個別相談会を実施予定です。「聞きたいこと」「知りたいこと」があれば、面談の予約をお受けします。開始時期については院内掲示にてお知らせします。本当に困って自分から相談できなくなってからでは、必要なお手伝いが難しくなります。少し先のこと、考えてみませんか。

(ケアマネージャー：近藤 ゆかり)

## 部門紹介 ⑥車両部 安全を運ぶ、我ら車両部！

浦和民主診療所・車両部は、「現役を終え時間と気持ちに余裕ができた」「子育てがひと段落した」方たちが、社会に幾ばくか貢献したいという思いなどから送迎業務に従事しています。患者さんを自宅から診療所まで送迎する個別送迎業務、医師や看護師を在宅患者さんのお宅まで送迎する往診業務、旧診療所地域から診療所まで患者さんを運ぶ定期巡回バス業務の3つが主な内容です。

高齢化が進み、浦診の患者さんも診療所に通うことが困難になる方が増えてきました。個別送迎では、そのような患者さんが、いつまでも浦診に通うことができるよう支援しています。運転手は介護の資格があるわけではありません。介助がなくとも車に乗り降りできる方を対象としています。ご希望の方は職員にぜひご相談下さい。

車中では、医師や看護師に言えないようなよちやま話をする時間も楽しいひと時です。もちろん苦情を頂くこともありますが、職員にフィードバックして改善するようにしています。

コロナ禍の運転で不安やストレスがないわけではありませんが、浦診職員の一員として感染対策を学び、出勤時には健康状態を報告し、適切な感染予防策を講じ日々働いています。何より、患者さんを不安にさせぬよう日々努力しています。

(事務長：山口 晶乃)

