

# 10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 〈第2〉加藤 〈第3〉肥田 〈第4〉山重
		2診	湯澤	上瀧		★松尾	花田	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢		
		4診			松本(光)〈第4〉			
		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
	午後 専門外来	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			
		糖尿病			酒井	★市原川	★坂下	
		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	鷲尾(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			休診	
	午後	佐藤 湯澤	上瀧	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)	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〉		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  
**10**  
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)

## ピースメイトの活動に参加して

～「思い」を「行動」に変えるとき～

原水爆禁止世界大会が今年も開催されました。例年は広島か長崎が会場となっていました。コロナ禍で現地に集まることができないため、今年はZOOM(ビデオ通話)や動画視聴で行われました。また事前の平和学習では「活動の意義」について学び「丸木美術館バーチャルツアー」を体験しました。

私はピースメイトとしてこの活動に参加しました。戦争について学ぶ機会は大人になるにつれなくなり、戦争は二度と繰り返してはいけないという気持ちが、自分の中で薄れているということを実感しました。



活動を通じて、原爆を体験した方や戦争に強い気持ちを持った方のお話を聞き、たくさんの方々が追悼のためや戦争を繰り返さないために活動していることを知りました。今までのように漠然としたとらえ方ではなく、戦争を経験した方一人一人のことを考え、戦争を繰り返さないために「思い」を「行動」に変えていかなければと強く思いました。

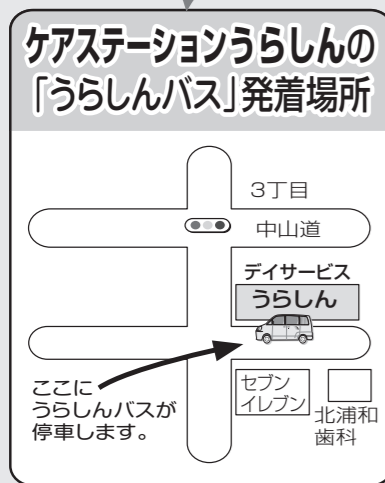
原爆を体験した方々の平均年齢が85歳になろうとしている今、私たち自らが語り部となり、原爆をはじめ戦争について後世に伝えていかなければいけないと感じました。毎年8月6日、9日は原爆について思い返すとともに、SNSなどで声を上げていきたいと思えます。

(医事課：関口 美咲)

## 「うらしんばんバス」時刻表

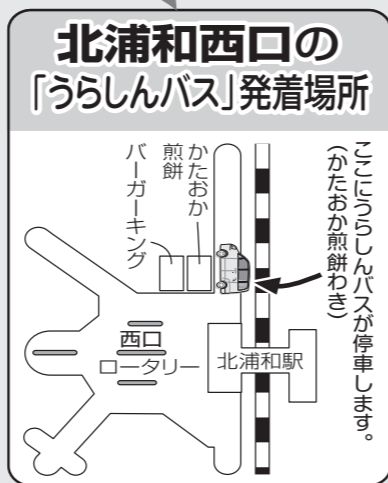


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

### 『糖尿病教室』開催のお知らせ

- 日時** 2021年11月17日(水) 14時～16時頃(予定)
- 場所** 浦和民主診療所 4階ホール
- 参加費** 保険診療の自己負担割合により80～240円
- 内容** 糖尿病専門医 酒井医師による糖尿病の基礎講座(合併症について)  
管理栄養士による講義  
眼科・歯科受診の必要性など
- 申込み** 予約制・先着順15名 薬局前の用紙に名前を記入していただき職員に提出して下さい。(お電話での申し込みは午後をお願いします。)

糖尿病と診断されている方はどなたでも参加できます。ふるってご参加ください。



※当日は3密対策をとったうえの開催を予定しておりますが、新型コロナウイルスの蔓延状況などにより中止とさせていただく場合があります。

# ほっといていませんか? 健診結果



健診(健康診断)の目的は、健康な生活を送るために、未然に病気を予防し様々な病気の早期発見・早期治療をすることです。ところが、健診を受けただけで気持ちが落ち着いてしまい、健診結果からのシグナルを見逃している方がいます。明らかな症状がない場合が多いので気づかないのです。健診の大事なポイントは、結果が出たら次の行動をとることです。

もし、健診で精密検査や治療を促されているにもかかわらず、放置して病気が悪化すると、日常生活に支障をきたし、場合によっては就労が難しい事態に陥る可能性があります。そうなる前に、要精密検査または要受診と明記された場合は、早めに医療機関に受診をお願いします。

昨年度、当院でのがん検診でがんが発見された人は16人でした。すぐに他院へ紹介受診となり、早期治療を受けています。また、一次健診で異常を指摘されても、精密検査で問題がない場合もあるのです。

生活習慣病の検査の異常値については、今までの数値の変化を比較し精密検査を行います。必要であれば内服治療を開始しますが、栄養指導等を受け生活習慣を見直すことで改善できる方もいます。個々により様々なケースがあります。



先日、若い方が腹痛の症状で来院しました。実は健診で血糖値が高かったため、精密検査をお勧めしていた方でした。腹痛と併せて糖尿病の検査も行い、治療も始まりました。口渇感があり体重減少もありました。このまま糖尿病を放置していたら、重篤な合併症を起こしていたかもしれません。

まずは、もう一度健診結果表をご確認いただき、次の行動にうつしましょう。

(保健師：高橋 美和子)

## 『検査の疑問や不安にお答えします』

### ③MRI検査を受ける時の注意点



MRI検査を受けるに当たって、事前に注意しなければならないことがいくつかあります。MRI装置からは大きな磁場が常に発生していて、MRI室内は強磁場区域になっています。ペースメーカー、人工内耳などは精密な電子部品からなるため磁場や電波の影響で動作が狂ってしまいます。これら医療機器が体内に埋め込まれている方は、MRI検査室に入ることができません。MRIに対応していない動脈瘤クリップが入っている方、人工心臓弁を使用している方は、動作不良になる恐れがあったり、身体を傷つけたりしますので、MRI検査室に入ることができません。

指輪、ネックレス、ピアス、ヘアピン、メガネ、エレキバン、入れ歯、カイロ、腕時計、携帯電話等の金属を持ち込むとMRI装置に引き寄せられ大変危険なため持ち込めません。故障したり、使えなくなったりすることもあります。入れ墨は色素に金属が使用されている場合があり、検査中発熱し火傷する場合がありますので、検査できません。アイライン・マスカラ等は火傷のリスクがあるので落としていただく場合があります。湿布薬・ニトロダーム・ニコチンパッチは電流が流れる場合がありますので外します。クレジットカード、キャッシュカード等の磁気カードは記録されている内容が破壊され、使用できなくなる恐れがあります。

閉所恐怖症の方は検査が難しい場合があります。ご不明な点などは担当医師にご相談ください。

(診療放射線技師：松本 賢一)

## 『知ってるようで知らない栄養の話』



### ②たんぱく質 ~たんぱく質は食べれば食べるほど良いの?~

栄養相談や保健指導で来院される方に「筋肉をつけるためにたんぱく質を多く食べている」「痩せるためにご飯を食べないでおかずだけにしている」と言われる方がいます。たんぱく質は多く摂るほど良いのでしょうか?

#### ●たんぱく質だけを食べても筋肉にならない?

たんぱく質(\*1)は私たちの筋肉や血液の材料です。この筋肉の主な材料はたんぱく質ですが、筋肉を作る時はエネルギーが必要です。そのため筋肉の材料であるたんぱく質のおかずと、エネルギー源の主食(ご飯、パン、麺など)を食べ合わせることが大切です。(\*1)たんぱく質：魚類、肉類、大豆製品、卵類、チーズなど

#### ●ご飯ぬきで食事をしていますか?

減量のためにおかずだけを食べているとよく耳にします。おかずだけを食することで、満腹にならないために必要以上のたんぱく質を食べ、また主食を食べないために間食やアルコールが増えることがあります。そのことで、かえって体重増加や、コレステロール、特にLDLコレステロールの増加や中性脂肪が増加する方が多くみられます。

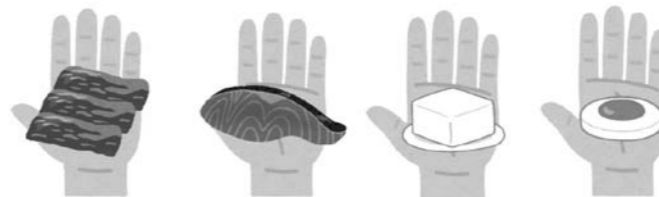
#### ●どのくらいのたんぱく質を食べるのが良いの?

たんぱく質を多く食べれば良いということではなく、食べ過ぎると体脂肪や血中脂質が増えることがあります。言い換えれば肥満や脂質異常症の原因になります。一方、少なすぎると低栄養になります。

1食に必要なたんぱく質は手のひら1つ分位、1日に手のひら4つ分位(身長や成長期、疾患により必要量が違います)が適量です。

#### <てのひら1つ分のたんぱく質量>

卵1個、納豆1パック、魚1尾、肉薄切り3~4枚、チーズ1枚



ご自分の必要たんぱく質量を知りたい方、効率よく筋肉をつけたい方は、ぜひ栄養相談にいらしてください。(栄養相談を希望される方は医師、または看護師にお伝えください)

(管理栄養士：本田 あき子)

## 『こんな本、オススメです』 『メメント・モリ』 著者：藤原 新也

ちょうど、9.11同時多発テロのあった2001年の春に、スペイン語の恩師からいただいた本がこの写真集でした。海外青年協力隊で途上国への赴任を前にして、死生観を養うよう勧めたのだと思います。もう20年前になりますが、年に数回は未だに目を通します。

写真とともに著者の言葉も添えられています。インドや韓国、日本のいたる所で撮影されていて、生と死に彩られた写真が多く、目を惹かれます。インドの写真ではガンジス川のほとりで火葬される遺体や、野犬に喰われる遺体の写真など、衝撃的なものもありますが、生きること、死ぬことについて考えさせられます。

新型コロナ流行の影響で、わたしたち日本人にとっても、今まで遠ざけられ隠されていた死が身近になったと感じます。不思議と写真をみていると死はこわいものではなく、自然のものだと感じることができます。

スマートフォンやパソコン、テレビの見すぎで、目や心が最近疲れていると感じている方にもおすすめです。動画を見るのとは違った風景が見えるはずですよ。



(看護師：鈴木 美保)