

11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 〈第2〉★長崎 〈第3〉肥田 西巻 〈第4,5〉山重 栄養相談 〈第1,3〉松本 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		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)		
	食事・運動指導	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			休診
		糖尿病				★市原川	★坂下	
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	池田 長崎〈第4〉	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		
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
11
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

北浦和支部地区を訪問しました。

北浦和支部地区は、15年前まで旧浦和民主診療所があった地域ですが、ここ10年ほど支部活動は行われていません。事業所利用委員会で、この地域に診療所の利用を広めたいとの意見がありました。そこで、まずはこの地区にお住いの皆さんに医療生協の情報を届けることから始めようということになり、訪問行動を計画しました。

訪問メンバーは、事業所利用委員、近隣支部の組合員の皆さん、理事、推進委員、職員。手分けをして医療生協の機関誌をポストに届けました。行動中にたまたま道を聞いた方が組合員さんで、「高齢でお手伝いはできないけど、自治会に行ってみたら」と一緒に行ってくださいました。かつては医療生協活動が活発



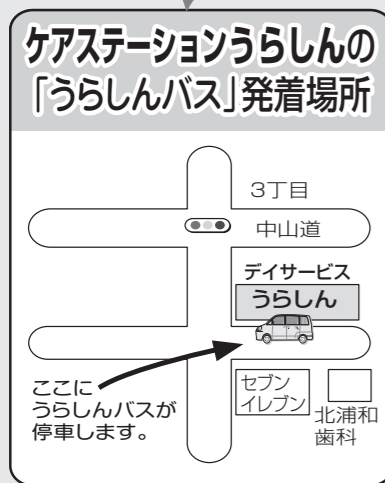
だったことが伝わってきて、ぜひ支部が復活していろいろな活動ができるようになってほしいと思いました。若い世代の方にも活動の担い手になってもらえるよう手紙をポストに入れました。なかなかすぐに成果は上がりませんが、続けていくことで担い手が増えていけばと思っています。

コロナ禍が収まれば、親子で参加できる企画や平和や健康の企画を計画し、多くの方に医療生協を知っていただき、楽しく活動できる地域にしていければと思っています。
(組合員活動推進委員：柿添 昌子)

「うらしんばんバス」時刻表

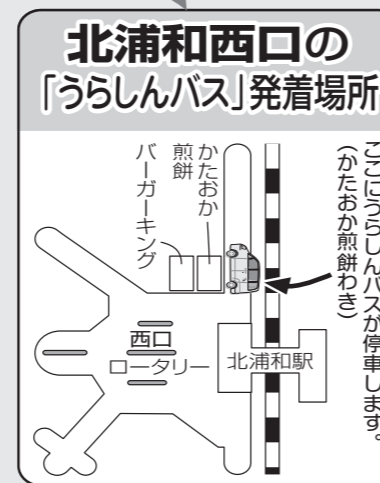


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			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

●インフルエンザ予防接種のご案内

- 期間** 2021年11月～2022年1月
- 対象者** 現在当診に定期通院されている患者様(定期通院日に合わせて予約してください。)
- 費用** 65歳以上:1,600円 64歳以下 組合員:3,740円 未組合員:5,500円
※ワクチン供給量が例年の8割程度と見込まれるため、対象は定期通院患者様のみとさせていただきます。



●運転手を大募集しています!!

浦和民主診療所では、個別送迎、訪問診療、巡回バスの3種類の車両を運行しています。定年退職後や子育てにひと段落した方など、現在6名の運転手が交替で担当しています。下記のように運転手を募集しています。関心のある方、まずはお電話ください。詳しい仕事内容など、お気軽にお問合せください。

- 運転範囲：浦和民主診療所から約5km圏内
- 勤務日数：週3回位
- 時給：1,000円～
- 【お問合せ】 048(833)4047 担当：山口・大塚

ご近所、お知り合いの方、ぜひ、ご紹介ください!!

「薬のはなし」 ①飲み薬の剤形は何故いろいろ？

飲み薬には錠剤、カプセル剤、散剤、顆粒剤、液剤、シロップ剤など様々なカタチ（剤形）があります。飲み薬は消化管から体内に吸収されますが、どこで溶け、どのくらいの時間で吸収されるかなど、薬の効果を最大限に引き出し、副作用がでないように設計されています。そのため、患者さん自身で薬を半分に割ったり、かみ砕いたり、カプセルの中身を取り出して飲んだりすると、副作用が強く発現する、もしくは薬の効果が減弱する場合があります。薬の剤形に適した飲み方があるので注意が必要です。



注意が必要な剤形の種類

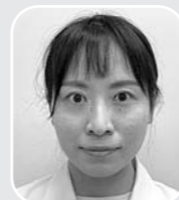
剤形	特徴
錠剤	口腔内崩壊錠 (OD錠) 唾液や少量の水で溶けるように作られています。 例：オルメサルタンOD錠、ロラタジンOD錠
	徐放錠 成分がゆっくりと溶け出し効果が長く続くよう加工されています。半分に割ったりかみ砕いたりすると、薬の効果が急激に現れ副作用症状が出現する可能性があります。 例：ベザフィブラートSR錠、ニフェジピンCR錠、ニフェジピンL錠、デバケンR錠、テオロンG錠
	腸溶錠 薬の成分が胃を刺激したり胃酸により効果を失うため、胃では溶けにくく腸で溶けるようになっています。半分に割ったりかみ砕いたりすると、薬が胃の中で溶けてしまい、胃酸によって効果を失ったり胃粘膜を荒らしたりします。 例：ラベプラゾール錠、バイアスピリン錠
	舌下錠 舌の下に薬を入れ、舌下粘膜から成分を急速に吸収させます。飲み込んだりかみ砕いたりせず、唾液で自然に溶かします。飲み込んでしまうと、即効性がなくなってしまうたり効果そのものが失われてしまいます。 例：ニトロペン舌下錠
カプセル剤	顆粒を詰めたものと液体を詰めたものがあります。かんだり中の薬を出したりせずに、水かぬるま湯で飲んでください。
散剤・顆粒剤 (粉薬)	錠剤やカプセルと比べ体内に早く吸収されるため、早い効果が期待できます。むせたりして飲みにくいようであれば、オブラートに包むとよいです。湿気に弱いので、保管には気をつけましょう。
内用液剤・シロップ剤 (水薬)	固形の飲み薬と比べ体内に早く吸収されるため、早い効果が期待できます。開封後は細菌等に汚染されやすいため、処方された日数で飲みきりましょう。

(薬剤師：利根川 あやみ)

Doctor 紹介 坂下 杏奈 医師

今年の4月から当院の内科外来を担当しています。昨年まで2年程長野県で高齢者を中心とした医療にたずさわっていたため親しみを感ずります。

このたび担当して思うことは、多くの方が自分の健康に興味をもち様々な工夫をして生活していらっしゃるということです。皆様の健康維持にお役にたてれば幸いです。ちょっとした不調でも相談いただき、対応できることはなるべくこの外来で行い、必要時は速やかに専門外来に紹介できるようにしたいと思います。また、専門分野は糖尿病なので、食事や運動療法、薬の治療のことなど気軽に相談してください。



「ひとりを支える」 ②お金の管理は大丈夫ですか。

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、どんな支援があるでしょうか。シリーズでご紹介します。



通帳やカード、証書が見つからない？



どこの銀行や証券会社、保険会社などと取引があるか、通帳やカード、証書の保管場所を本人はすべてわかっているでしょうか？ 家族も把握しておく必要があります。ただし、お金の出し入れや契約の解除変更は本人しかできません。本人と「信託手続き」「委任状の準備」等、もしもの時を考えた対応をしていれば安心です。対応できる家族がいない場合は、成年後見制度や権利擁護事業を利用し、管理を一緒にしてもらいましょう。

(2021.7生命保険契約照会制度が創設されました)

知らない間に借金ができている？

高齢者を巧妙にだます「詐欺」はもちろん犯罪ですが、販売者側もまったく悪気がなく本人の希望で品物を販売していることがあります。昔から続けている通販の商品(サプリメント・食品・化粧品など)を、今も使っているかを聞いてみましょう。署名、捺印し契約が成立してしまっていたら、どんなに高額でも支払い義務が生じます。高額な商品の契約は一人ではしないようにしましょう。

ありがたい善意ですが…。

自分のところに訪ねてくれる人はとても大切に思いますね。ひとりで生活しているとその思いが特に強くなり、「物やお金でのお返し」になってしまいます。生活を圧迫するような出金は考えなくてははいけません。(その方の経済力によっては、可能なことなのかもしれませんが…)

<認知症一人暮らしの方でこんな例が…>

- ・Aさん：なじみの方が毎回お菓子やジュースを持ってくるので、いつもお返しを買って準備し、年ごとに孫を連れてきたときはお年玉をあげていた。結構お金がかかるがやめられない。
- ・Bさん：昔良く通っていた近所のお店の店員さんが、店は辞めたが毎週おにぎりを作って持ってきてくれる。電車で2駅先から来るので、交通費として5,000円渡している。
- ・Cさん：息子が毎週2回買い物してくれる。仕事を休んでやってくれていると思うから、1回5,000円渡している。最近息子の訪問回数が増えてきた。



これからの社会はキャッシュレス化が進められていきます。



キャッシュカードやクレジットカードの暗証番号を忘れてしまったり、忘れないためにカード自体に書いていたりしていませんか？ 保険証・各種カード類も手のひらサイズで小さくなっています。届いたら決められたところへしっかりしまっておきましょう。一人でできるか不安な時は、信用できる方に一緒に確認してもらいましょう。

(ケアマネージャー：近藤 ゆかり)