

# 12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	上瀧		★松尾	花田	〈第2〉★長崎
		3 診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢		〈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	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		新平山 〈第1・4〉		★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 ★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				
	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)		
	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  
12  
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)

## 在宅療養の患者様へ 「口から食べる幸せ」を支援する



昨年度より、在宅で療養されている患者様のお宅へ訪問栄養食事指導(以下訪問指導)に伺っています。訪問指導は、在宅という生活の場で患者さんが食事をおいしく楽しみ、最適な生活を送れるように支援を行うことを目的としています。

在宅療養の患者様は、高血圧や糖尿病、腎臓病、高次脳機能障害、脳梗塞、認知症、貧血、癌など様々な疾病に加え、「献立に困っている」「やせている」「食欲がない」「かみにくい、飲み込みにくい」「便秘や下痢」「減塩調理や治療食の方法がわからない」など多くの悩みをお持ちです。在宅療養の方の50%が低栄養状態、40%が低栄養リスクの高い状態という調査結果が報告されています。低栄養状態が続くことは免疫力も下がり、肺炎や骨折を起こしやすくなり寿命にも影響します。

訪問指導では、一人暮らしの高齢の方にはその方の育った環境や食習慣、経済状況などもふまえて無理なく出来ることを考え、一緒に調理を行うこともあります。調理が苦手な方には、負担にならないように市販品を組み合わせた簡単な調理方法を紹介したり、飲み込みの状態に合わせトロミをつける調理法や食品の紹介をします。



状況に応じて治療食の宅配も一緒に考えます。

ケアマネージャーや訪問看護事業所とも欠かさず情報共有を行います。最近ではケアマネージャーから浦和民主診療所にかかっていない患者さんの相談を受け、訪問指導に伺ったり、ホームページを見た家族の方が、親の状態を心配して相談してこられることもあります。

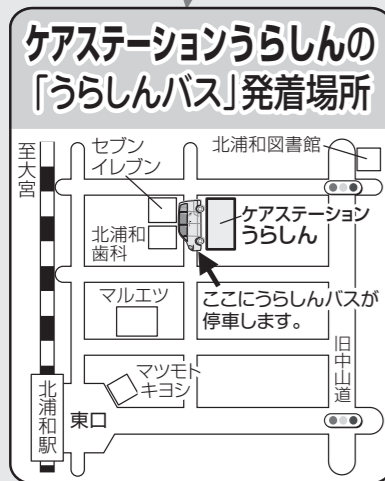
「食べる」ということは単なる栄養摂取だけではなく、生きる意欲につながるものです。在宅療養されている方で食事に不安のある方は訪問診療時に医師、看護師にお尋ねください。

(管理栄養士：松本 真子)

## 「うらしんバス」時刻表

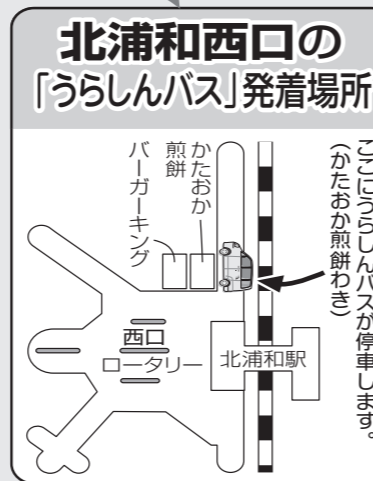


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは	
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

### ●ケアステーションうらしん スタッフ募集中!!

ケアステーションうらしんは、訪問看護、居宅介護支援、訪問介護、定期巡回随時対応型訪問介護看護、通所介護の事業を行っています。「地域で最後まで安心して暮らす」を支える事業と「健康で最後まで元気に暮らす」活動の2つの取組みを実践しています。誰かの人生を支える仕事を一緒にしてみませんか。職種や賃金など、お気軽にお問合せください。

・事業所名：医療生協ケアステーションうらしん ・住所：さいたま市浦和区北浦和3-10-4  
【お問合せ】048(833)7373 担当：所長 秋山





# 家庭血圧 測っていますか？

高血圧の診断と治療において、自宅での血圧測定は非常に重要です。自宅や会社での血圧と検診や診察室での血圧が大きく異なることは、皆様もしばしば経験することだと思います。そもそも血圧は、常に変動しているもので一定ではありません。たとえば日中活動しているときは高く、就寝中は低くなります。また怒っているときと穏やかな気持ちでいるときでも血圧は変動しています。自分の血圧が高いかどうかを知るためには毎日できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定することが大切です。



## 家庭血圧の測り方

- ① 測定のタイミングは朝・夜(就寝前)に行います。
- ② 朝は起床後1時間以内でトイレなど済ませた後、降圧薬内服前・朝食をとる前に、椅子などに座って1分～2分休んでから測定しましょう。
- ③ 就寝前は座って1分～2分休んでから測定しましょう。
- ④ 測定した値を血圧手帳(アプリでも可)に記録しましょう。
- ⑤ 記録した手帳を診察時に持参しましょう。



※家庭血圧は自宅でリラックスして測定された値のため、基準値は診察時の血圧より5mmHg低い基準となっています。(高血圧の基準 診察時血圧140/90mmHg 家庭血圧135/85mmHg)

家庭血圧を日常的に測定し、自分の血圧の値の変化を理解しておきましょう。そしてその値をしっかりと記録し診察に持参してもらうことで医師の診察にも役立ちます。高血圧は症状があまり現れないまま様々な疾患のリスクとなるもので、サイレントキラーとも呼ばれています。しっかり予防・治療していきましょう。(看護長：松田 昌一)

## 『検査の疑問や不安にお答えします』

### ④内臓脂肪CT検査(ファットスキャン)とは



2008年4月に開始された特定健診で腹囲をメジャーで測定された方も多いと思います。メタボと診断される一つの条件に内臓脂肪面積100平方センチメートル以上があります。外見からでは内臓脂肪面積はわかりませんので、腹囲から判断し、男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上を内臓脂肪面積100平方センチメートル以上として扱っています。



『内臓脂肪CT検査』は内臓脂肪面積を明確に測定する検査です。おへそまわりの輪切り写真を1枚撮影し、専用のソフトで解析し、正確な内臓脂肪面積を数値と断面画像で知ることができます。腹囲ではわからない『かくれ肥満』がわかったり、リスクの程度を知ることが可能です。保険は適応されません。

浦和民主診療所ではすべての健診にオプション検査として追加可能です。検査単体でも受けられます。生活習慣病が気になる方は一度内臓脂肪を調べてみると良いかもしれません。(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』

### ③その油、加熱しても大丈夫ですか？



「脂質」は、「糖質」「タンパク質」に並ぶ3大栄養素の一つです。「脂質」=「脂っこくて体に悪いもの」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、一概に「体に悪い」とは言えません。最近ではオリーブ油や亜麻仁油など、健康に良いとされる油が話題になっていますが、油の性質によって「加熱しない方がいい油」と「加熱しても良い油」があります。

#### 「加熱しない方がいい油」



「亜麻仁油」や「エゴマ油」など、 $\alpha$ -リノレン酸を多く含むオメガ-3脂肪酸は、血液中の中性脂肪の減少や細胞膜の抗酸化作用、血栓生成防止、血圧降下など様々な作用があります。オメガ-3脂肪酸は、熱や光、空気によって非常に酸化しやすい性質があります。酸化した脂質は過酸化脂質と呼ばれ、消化管や血液の流れに悪影響を及ぼす有害な物質です。焼く・炒める・揚げるなどの熱を加える調理には使用しないようにしましょう。サラダやヨーグルトに入れるなどがオススメです。また、日の当たらない場所に保管し、開封後は早めに使い切るようにしましょう。

#### 「加熱しても良い油」



「オリーブ油」や「ゴマ油」など、オレイン酸を多く含む一価不飽和脂肪酸は、血液中のLDLコレステロールを低下させる効果があるとされています。オレイン酸は酸化しにくいので加熱調理に向いています。

しかし、揚げ物に使用した油は、一度高温になっている上、食材の成分や水分を多く含んでいるため酸化が進みやすくなっています。揚げ油を何度も再利用することは避けた方が良いでしょう。

脂質は油の種類に関わらず1g 9kcalと高カロリーのため、摂り過ぎには注意しましょう。亜麻仁油やエゴマ油はおよそ小さじ1杯が1日分の目安です。脂質について聞きたいことや気になることがある方は、ぜひ栄養相談にいらしてください。ご希望の方は医師や看護師にお伝えください。(管理栄養士：木村 美樹)

## 『こんな本、オススメです』「一汁一菜でよいという提案」著者：土井 善晴

私が結婚当初使っていたお気に入りの料理本は、土井善晴さんの『家庭料理独習帳』でした。それもあってこの本は出版された当初から目に留まっていた。けれどスマホが普及してレシピがすぐに検索できるようになり、料理本というものが遠のいていた私は、手にも取らずに最近よくある『楽ちゃんレシピ』『時短料理』『そんなに頑張らなくていいよ』という系統の本だと思い込んでいたのです。



文庫版として出版されたこの本をふと手に取って、パラパラと数ページ読み、愕然としました。谷崎潤一郎が料理本を書いたのかと表紙を二度見しました。

この本は全然『主婦に優しい時短・手抜き提案』なんかじゃない。むしろ日常の延長に茶の湯の世界が広がるような、料理を切り口としたハイレベルな文化的思想書だったのです。料理本なのに美味しいか美味しくないかは問題ではないと言い切り、無形文化遺産「和食」を家庭料理「道」とも呼べるような、茶道にも通じる一つの文化として極めようとしているのです。土井先生はこの「道」の先達である全国の普通のお母さんやおばあちゃんの普通のごはんを礼賛し、手抜きの方向性を間違えるなど警告しています。

栗ご飯セットを買ってきてお米にいれて頑張ったと思っている私にはハードルが高いですが、かといって全然わからない訳でもない。毎日ご飯を作っている自分を見直してしまうような、誇らしい気持ちになる本です。(医事課：片桐 有香)