

# 2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

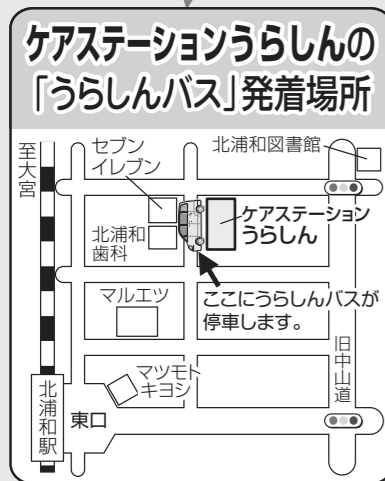
		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15～12:30 診療開始 8:40～	1 診	肥田	肥田	下川	肥田	肥田	〈第1〉肥田 西巻
		2 診	湯澤	上瀧		★松尾	花田	〈第2〉★長崎
		3 診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★坂下	〈第3〉肥田 西巻
		4 診			松本(光)〈第3〉			〈第4〉山重
	午後 専門外来	胃カメラ	小野(千)	★小野(未)	小野(千)	大石	★小野(未)	栄養相談 〈第1・3〉松本 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		食事・運動指導	木村 松本	木村 松本	本田 松本	松本	本田 松本	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	糖尿病		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
	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3・4)		
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2〉	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。

## 「うらしんばんバス」時刻表

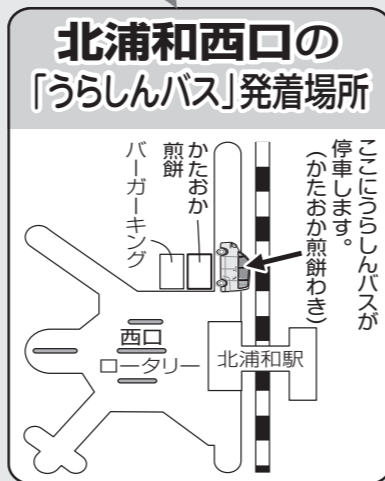


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。



…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2022年



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)

## 聞かせてください。～いつでも誰でも相談できる場所になるように～



新型コロナウイルス感染症拡大により2020年4月に緊急事態宣言が発出され、外出の自粛、地域の体操やおしゃべり会などの活動が中止されました。感染の不安から受診や介護保険サービスの利用を控える方も増えました。身体機能の低下や収入減による生活困窮が増加するなど、様々な困難が市民生活を脅かしています。

そうした中、「医療生協の診療所として役に立つことができないか」と地域の声を聞きに個別訪問をスタートさせました。診療所近くの高層団地に職員二人一組で伺い、昨年12月23日時点で467軒を訪問し、177軒の方とお話できました。住民の中には外国籍で日本語が分からない方も多く、一人で留守番をしている幼児もいて気がかりでした。高齢で一人暮らし、足腰の弱っている方も多くいらっしゃいました。留守のお宅に訪問を知らせる手紙を投函すると、80歳代の女性から「身体の不安があり相談したい」と電話が入りました。翌日訪問すると、引越してきたばかりで話し相手おらず心細かったと、相談できたことを大変喜んでいただきました。



地域訪問は初めてという職員も多く、「困りごとが直接聞けて活動の大切さを感じた」「健診を受けていない方がこんなにいるのに驚いた」「訪問を継続し、気軽に相談されるようにしたい」などの感想が寄せられました。

また、12月18日(土)の午後には団地内で健康相談会を実施しました。事前の訪問で顔見知りになった方もいて、不眠や筋力低下、食事の悩みなど多くの相談を受けました。「久しぶりにいっぱい話した」と安心した表情が心に残りました。

地域訪問を通して、診療所の中だけでは見えない社会状況を知り、地域住民と医療生協がつながることの大切さを学ぶことが出来ました。地域の中で浦和民主診療所が、いつでも誰でも相談できる場所になるよう、次の行動につなげていきたいと考えています。(社会保障・無料低額診療事業委員会：松本 真子)

## 世界腎臓デー「大切な腎臓を守るために」イベントのお知らせ

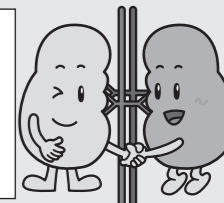
3月の世界腎臓デーでは、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みが世界中で行われています。当診でも、腎臓病について知ってもらえるイベントを企画しました。知っているようで知らない、腎臓病について学んでみませんか?

【日時】3月11日(金) 9:30～12:00 【場所】薬局前待ち合い

【内容】栄養相談、ご家庭の味噌汁の塩分チェック、簡易式血管年齢の測定、ほか展示あり

★ご家庭で作った味噌汁を当診にて事前配布の容器(受付にてお渡し)に入れてご持参ください。普段飲んでいる味噌汁の塩分チェックができます。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、展示のみとなる場合もあります。



# 多くの方が筋力低下と運動不足を感じています。 後期高齢者健診からわかったこと

2020年から75歳以上の後期高齢者健診の問診内容が、フレイルを含む高齢者の特性を把握するものになりました。フレイルとは「虚弱」からきた言葉で、心身の活力が低下した状態のことを言います。健康な状態と要介護状態の中間にあたり、多くの方がフレイルを経て要介護状態になると言われています。

浦和民主診療所では、当院で健診を受けた後期高齢者の問診表を活用し、フレイル対策が必要と思われた方に、「食事」「運動」「社会参加」それぞれの予防パンフレットを配付しました。フレイル問診を実施した総数は約700名です。そのうち約530名の方にパンフレットを配付しました。12月末までに配付した数を集計して、わかったことをお伝えします。

「運動」のパンフレットは該当者全体の62%の方に配付しました。該当問診項目は「以前より歩く速度が遅くなった」「この1年間に転んだことがある」「週に1回以上の運動をしていない」等です。加齢に伴う筋力低下と運動不足が相まって、日常生活に悪影響を与えているようです。

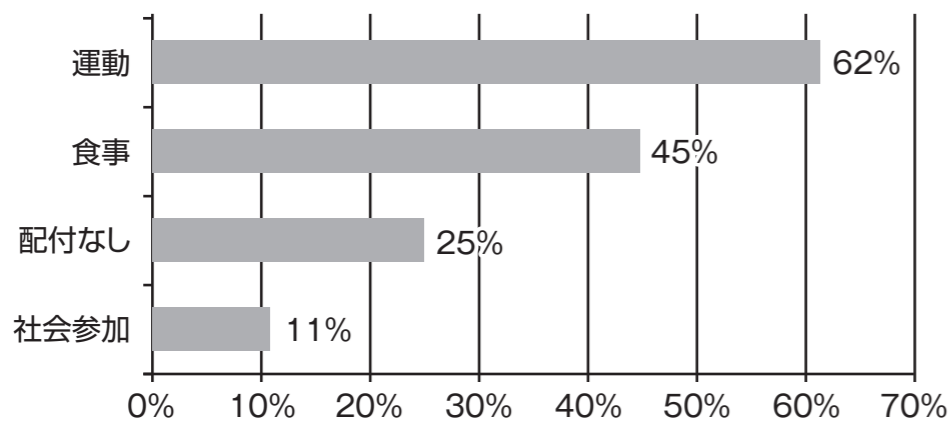
「食事」のパンフレットは、45%の方に配付しました。問診票と血液検査のアルブミン値から判断しています。栄養評価の指標になるアルブミン値は2021年度から健診項目に追加されています。低アルブミン値であるにもかかわらず、食事の問診票ではフレイルの項目に当てはまらない方もおられ、ご自身が低栄養状態であることに気がついていない場合もあるようです。

「食事」「運動」「社会参加」全てのパンフレットを配付した方もいます。年代が上がるにつれ多くなる傾向がありました。一方、全くパンフレットが不要な方は約170人おり、90歳代の方が2人いました。

問診の一部を集計して全体を捉えたため、個人にあてはまらない場合もありますが、フレイルから要介護へ移行することが危惧される高齢者が多いことがわかりました。たとえフレイルになっても健康な状態に戻ることができます。そのためには、日頃から「食事」「運動」「社会参加」の3つを意識し、フレイル予防を心がけて欲しいと思います。

うらしんぞより次号から、『ながら筋トレ・ストレッチ』を掲載予定です。日頃の運動習慣にお役立てください。(健診健康づくりチーム 保健師：高橋 美和子)

各パンフレットの配付割合



「検査の疑問や不安にお答えします」



## ⑤ PCR検査とは

昨年から新型コロナウイルス(COVID-19)による感染拡大に伴って、「PCR検査」という言葉をメディア等でもよく耳にする機会が増えたかと思います。PCR検査とは元々、新型コロナウイルス専用の検査ではないことはご存知でしょうか。

PCR(polymerase chain reaction)法とは、ウイルスが持っている特徴的な遺伝子配列を検出する核酸検出検査のひとつです。他に検査できる細菌やウイルスは、結核菌、レジオネラ、マイコプラズマ、HIV(AIDS)、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス 等があります。

また新型コロナウイルス検査には、PCR検査の他に抗原検査や抗体検査もあります。抗原検査は、PCR検査同様「検査時点でウイルスに感染しているか」を調べる検査です。抗体検査は、「過去にウイルスに感染したことがあるか」を調べる検査です。

当院ではPCR検査のみおこなっていますが、希望制の自費検査ではありません。また検査をおこなうためには特殊な分析装置や設備、試薬、検査時間が必要であるため、外部の検査センターに委託しています。検査に要する日数は1~2日(土・日・祝日除く)ですが、判定に苦慮する場合は3日以上かかる場合もあります。

すべての検査に言えることですが、精度が100%の検査は存在しません。PCR検査の精度は高く、新型コロナウイルス感染症の確定診断となりますが、偽陽性や偽陰性も存在します。

寒く、乾燥する季節になりました。この時期は、インフルエンザをはじめとした呼吸器系感染症が増加します。手洗い・うがい・マスク等の感染対策をしっかりと、健康管理に注意していきましょう。

(臨床検査技師：大塚 友梨)

「こんな本、オススメです」

## 「同時代のことーベトナム戦争を忘れるなー」

著者：吉野 源三郎

吉野源三郎氏は、数年前『君たちはどう生きるか』がベストセラーになりましたが、この本も読み継がれる価値があるものだと思うので、紹介します。この本は戦後、ベトナム戦争をきっかけとして書かれた文章をまとめたものですが、『君たちは〜』よりも核心が凝集されたものとなっていると思います。その核心とは、他者の苦痛に思いを馳せる事による利己心の克服です。

吉野氏は、ホー・チミン(ベトナム解放運動のリーダー)にとっては、悲惨な生活をしている同胞の解放が彼自身の良心にかかわる問題となって最大の関心事に化していたため、政治的迫害や誘惑に打ち克ち、長年月の闘争を精力的に闘いぬくことができたことと指摘します。そして書いています。「一人の人間が万人の運命を(中略)何にもまさって心にかけるということは、小さな個体としての人間が、個体を超越する立場に立つことである。そして、個体でありながら自ら個体を超越できるということは、精神を備え

た人間という存在にだけ可能なことである。それが最も人間的なことだ、といってもよいであろう。しかし、純粋にこの超越が果たされるならば、そのとき、個体としての自己は、彼にとって、もはや、どうでもよいこととなるであろう。個体としては最期を遂げるのである」

戦争中反戦運動をしていたマルクス主義者の到達点はこのようなものであり、日本人の精神史上最も高いレベルに達していると言えるでしょう。我々はこの精神を何度も学びなおす必要があると思うのです。

なお、このテーマに関しては藤田省三氏との対談「戦後民主主義の原理を考える」(『現代の理論』1969年9月号)もまた、素晴らしい内容となっているので、ぜひ読んで頂きたいと思います。(医事課：有松 俊弘)

