

4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			新松 永	★松尾	〈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4,5〉玉置
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	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 本 木村 本	木村 本 木村 本	本田	松本	本田	
		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		平山		保川	★坂下	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		須藤	新松 永	★松尾 ★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3,4)	休診	
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2〉	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 ………



2022年
4
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

寄り添う医療を目指して

緩和ケア学習会を実施しました。



在宅・地域包括ケアチームで行った患者アンケートをきっかけに、「訪問診療では業務や時間に追われ、患者様やご家族の思いに寄り添うことが疎かになってしまっているのではないか」との職員の気づきが多く聞かれました。そこで、『在宅で療養する患者様やご家族の思いを知る』『短時間の訪問でも満足度の高い対応ができるようになる』ことを目標に、埼玉協同病院の緩和ケア認定看護師による学習会を実施しました。

学習会では、患者様、ご家族の大切にしているものを把握し、ご家族の構成や状況を理解することが大切であり、そのためにはコミュニケーションが欠かせないことを学びました。コミュニケーションは、言語的コミュニケーション(言葉のやり取り)が約3割、非言語的コミュニケーション(表情・動作・態度など)が6割であることを学びました(あと1割は沈黙)。聴く力をつけることはもとより、言葉にならない情報を受け取る力をつけ、患者様、ご家族へ心を寄せることの大切さを再認識しました。そのためには、職員の間で人間力向上がとても大切とのこと。人間力を向上させることは簡単ではありませんが、経験したことをお互いに共有し考えることで高め合っていければと思います。

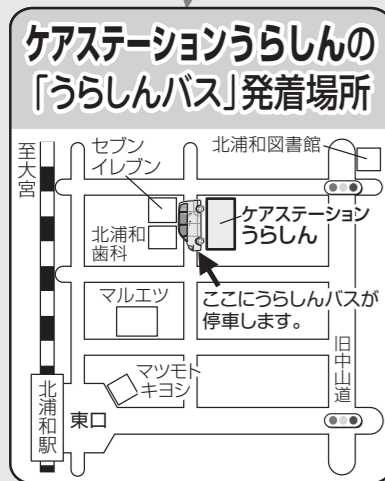
訪問診療で患者さんとお話する時間は決して長くありません。だからこそ不安や相談事をお話いただけるよう、学習会で学んだことを常に意識し診療に活かしていきたいと思えます。(看護長：松田 昌一)



「うらしんばんバス」時刻表

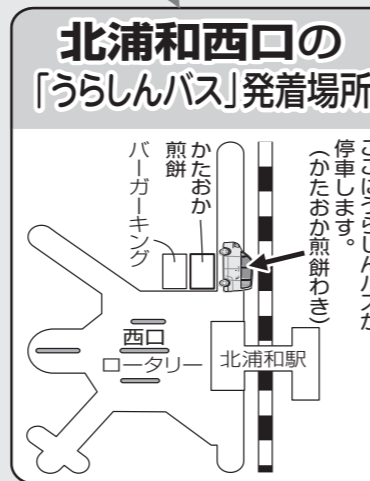


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行き			お帰りのとき	
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

お知らせ ●困りごとは、ひとりで悩まず、ご相談ください

- 「身体の具合の不安や介護のことなど、相談したい」
- 「日常のくらしの困りごとなど相談できる仲間がほしい」
- 「支部企画や健康づくり体操・サロンなど情報がほしい」

困ったときはおたがいさま
助け合いで安心な暮らしを



浦和民主診療所【なんでも相談窓口】 担当：まちづくりコーディネーター TEL 048-832-6156

ながら筋トレ・ストレッチをやってみませんか!! すきま時間でフレイル予防!!

運動習慣がフレイル(虚弱)予防に大切なことは分かっているものの、なかなか日常生活に取り入れるのは難しいもの。そこで、すきま時間を利用した筋トレやストレッチを3回シリーズでご紹介します。スポーツジムに通わなくても、わざわざ運動の時間を作らなくても、日々のちょっとした時間で体力アップしてみませんか。



その2 寝る前にふとんの上でやってみよう!!

ひざ倒しストレッチ 「骨盤まわりをゆるめ体を温め骨盤のゆがみを調整!!」



あおむけに寝て膝を立て、両手を肩の高さまで上げる。
(手のひらは上向きでも下向きでもOK!)

★ポイント

腰をそらさないように寝る。

息を吐きながらあおむけのままゆっくり両膝を右側に倒す。
息を吸いながら元に戻り、息を吐きながら両膝を左側に倒す。
(腹斜筋を動かして筋肉を使い、同時に柔軟性が鍛えられる。)

★ポイント

両膝をそろえて行うことで、より効果が高まる。

手足ブルブル体操 「心臓に血液を集め血液循環を良くする」



あおむけに寝て両手足を上へあげ、小刻みにブルブルとゆらす。呼吸は自然に行う。

★ポイント

• 手足があげられない人は太ももを手で支えながら行う。

★プラス効果

- 体の末端から血行を促して自律神経を整える。
- 血行が良くなることで老廃物が流れやすくなる。
- 腹筋と背筋を同時に鍛えられる。

1番簡単な
有酸素運動!



筋トレとストレッチの2つをセットで行うことで、さらに筋力と柔軟性がアップします。

(健康運動指導士・管理栄養士：本田 あき子)

「薬のはなし」②薬を飲むタイミングがいろいろあるのはなぜ?

薬の飲み方で「食前」とは食事の何分前に飲むことを指すかご存じでしょうか? 「食前」に飲まなければいけない薬、「食後」に飲まなければいけない薬があるのはなぜでしょう?

飲む時間は、薬の性質や効き目を考えて決められています。正しい飲み方をしないと十分な効果が得られなかったり、副作用症状が現れやすくなるため、薬は決められた時間に飲みましょう。また、薬は飲めなければ意味がありません。「仕事上、昼間に飲めない」「1日2回しか食事をしない」という人は、医師や薬剤師にご相談下さい。一人ひとりの生活スタイルにあった飲み方を一緒に考えましょう。(薬剤師：利根川 あやみ)



用法	特徴
食前	食事の30分前 例：漢方薬(薬の吸収をよくしたり、食事の影響を避けるため)、メトクロプラミドなどの制吐剤(効果を高めるため)
食後	食事の30分後まで 例：ロキソプロフェン(胃への負担を軽減させるため)
食直前	食事をする直前「いただきます」のタイミング 例：ボグリボース(食事の糖分の吸収を遅らせることを目的としており、食後では効果を期待できないため)レパグリニド(食事の30分前や食後では低血糖をおこす可能性があるため)
食直後	食事のすぐあと「ごちそうさま」のタイミング 例：イコサペント酸(空腹時では薬の吸収が悪くなるため)
食間	食後2時間後 例：球形吸着炭(併用薬がある場合は、他の薬の効果を減弱させてしまうため食間とされる場合が多い)
起床時	朝起きてすぐ 例：アレンドロン酸・ボネテオなどの一部の骨粗鬆症の薬、リベルサス(食事および他の薬と一緒に服用すると、薬の吸収が抑制され、効果が減弱するおそれがある薬などが該当)
寝る前	寝る30分前 例：ロゼレム・ベルソムラ(食後に服用すると食事の影響を受け、入眠効果の遅れにつながるため)、モンテルカスト(喘息発作が起こりやすい早朝に効果を発揮させるため)、センノシド(翌朝の排便効果を期待するため)

『こんな本、オススメです』 銃・病原菌・鉄 著：ジャレド・ダイヤモンド 訳：倉骨 彰

2019年末より世界的パンデミックとなり、今なお猛威を振るっているコロナウイルス。第6波は収束しつつありますが、まだまだ予断を許さない状況です。みなさんも日常の生活を早く取り戻したいと願っていると思います。そもそも人類とウイルスとの付き合いはいつからはじまったのでしょうか? 私はもともと歴史が好きで日本史や世界史の書籍を読むことが多いのですが、その中でもおすすめの1冊を紹介します。

この本は、世界には多くの人々が暮らして発展してきたが、その発展に差があるのはなぜかという問いをさまざまな視点から解き明かしています。そのなかで第3部書かれていた「家畜がくれた死の贈り物」では、病原菌と免疫の獲得、そしてそれが人類の歴史に大きく影響していることがわかります。

そのほかにも家畜が人類に与えた影響やユーラシア大陸と他の大陸の違いが文明の伝達に大きく影響したなど、とても好奇心を掻き立てられる内容です。ものの見方がとても大きく変わったきっかけとなったこの本、とても長いですがコロナ禍の自宅での時間にぜひおすすめです。

(看護長：松田 昌一)

