

# 7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	肥田	新吉野	肥田	〈第1〉肥田 西巻 〈第2〉★長崎 〈第3〉肥田 西巻 〈第4〉玉置 〈第5〉玉置 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		2診	湯澤	★新岩本	下川	★新松永	★松尾	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢		
		4診			松本(光)〈第4〉			
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石		★小野(未)		
	食事・運動指導	木村	木村	本田		本田		
	内科予約	肥田	肥田	下川				
	糖尿病		平山		保川	★新桑川 ★新安藤		
	もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	佐藤 〈第2・3〉		休診	
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	担当医	大久保	担当医	足田 保川 〈第2・4〉			
往診	午前		佐藤				休診	
	午後	須藤 佐藤		肥田 須藤	★新吉野 ★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2・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  
**7**  
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)

## フードパントリーを実施しました。

浦和民主診療所で初めてのフードパントリーを、4月23日(土)に実施しました。  
フードパントリーとは、家庭で使い切れない食品や企業などから提供を受けた食品を、必要としている方々に無料でお配りする活動です。コロナ禍において、生活にお困りの方々にできるだけ早急に支援をしたいと考え、今回急きょ実施しました。医療生協の組合員さんや職員、フードバンク埼玉からご協力いただき、17世帯に食品をお配りすることができました。

次回は7月23日(土)に実施します。当日は看護師による健康相談、健康チェック、生活と健康を守る会による生活相談を同時に開催します。ご相談がある方はお気軽にお越しください。

(社会保障委員会：守屋 こそえ)

《健康相談・健康チェック・生活相談 同時開催》

# フードパントリー

**お申込制**

## 7月23日(土) 12:00～13:00

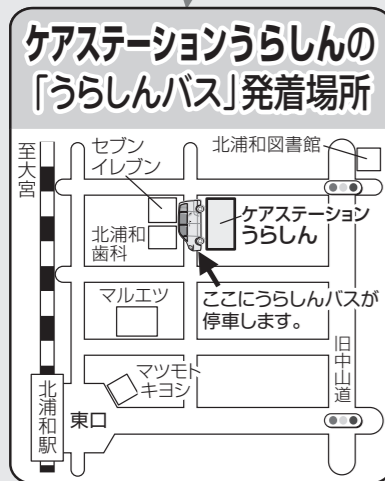
**場所** 浦和民主診療所 駐車場  
**お申込** 食品をご希望の方は、7月20日(水)までに月～金(祝日を除く) 9:00～16:00にご連絡ください。  
●当日は \*可能な限りエコバックをご持参ください。  
\*マスク着用のうえ、混雑緩和のため少人数でお越しください。

[お申込・お問合せ] 浦和民主診療所 ☎048(832)6156 (担当:まちづくりコーディネーター)

## 「うらしんばんバス」時刻表

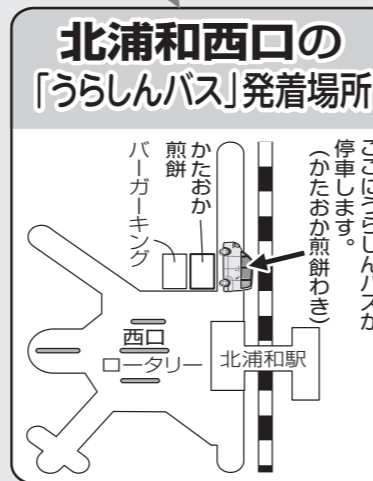


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

食品をご提供いただく場合は、浦和民主診療所4階にご持参ください。

随時受付中!  
月～金(祝日を除く)  
9:00～16:00

- 以下の点にご留意ください。
- 賞味期限が2カ月以上あるもの
  - 常温で保存できるもの
  - 未開封で破損がないもの
- (レトルト食品、缶詰、乾麺、お米など)



# 良質な睡眠をとりましょう！



日本人の平均睡眠時間は7時間22分(土日含む)と、OECD(経済協力開発機構)加盟国33か国中最下位です。世界の平均より約1時間近く短くなっています。(2018年OECD調査)

睡眠不足が何日も重なり、数日から数週間の単位で睡眠不足が慢性化した状態になると、①自律神経の乱れにより心身の不調が現れる ②生活習慣病(肥満や高血圧など)などを含む病気のリスクを高める ③日中の眠気が仕事のミスや運転中の事故などにつながるなどの危険性があります。また、睡眠不足や眠りが浅いとノンレム睡眠の時間が確保できず、脳の老廃物が十分に排出されないため、アルツハイマー型認知症の発症リスクが高まる可能性があります。

睡眠不足を解消し、良質な睡眠をとるにはどうしたらよいでしょうか。

## ①まずは規則正しい生活を

体の中の体内時計は、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活を送ることが、体内時計を整えプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。



## ②運動習慣が大事

1回の運動だけでは効果が弱く習慣的に続けることが重要です。その効果として、寝付きがよくなり深い睡眠が得られるようになります。特に高齢者など普段から不眠がちな人に効果が大きいようです。激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きするような有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)が良いでしょう。



## ③光で体内時計を整える

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、体内時計を毎日修正する必要があります。朝の光には、ずれている体内時計をリセットする作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが必要です。

## ④その他の習慣と睡眠

- 朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖質を補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので出来るだけ控えましょう。
- コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5~6時間前から控えた方よいでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。アルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げるので勧められません。
- 昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15分程度の長さで十分です。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方うたた寝が減少し夜によく眠れるようになることもあります。



※睡眠の不調が続き、生活に支障がでている時はかかりつけ医などに相談しましょう。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット  
別冊Newton睡眠の教科書

(精神保健福祉士・事務長：山口 晶乃)

# 簡単! 減塩のひとくふう

その1 素材の旨味を引き出す (管理栄養士：本田 あき子)

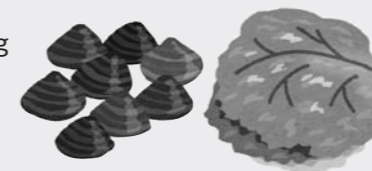


## あさりとレタスのスープ

~あさりの旨味がだしになる~

### 【材料】

- あさり(殻付き)：150g
- レタス：ひとつかみ
- 刻みニンニク：少々
- 油：小さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩、コショウ、水



プチトマトを加えるとさらに旨味アップ!!

### 【作り方】

- あさはら殻をこすり合わせて洗う。
- 鍋に油とニンニクを入れて炒め、あさりと水、酒を入れて煮る。
- 塩、コショウで味を整える。
- レタスを大きめにちぎって入れ、軽く火が通ったら止める。

### \*ポイント

- あさはら水から煮ると旨味が良く出る。
- レタスは火を消す直前に入れるとシャキシャキ!!

## 野菜のだし漬け

~野菜の旨味を引き出す~

### 【材料】

- キュウリ、セロリ、かぶ、パプリカ、山芋など好みの野菜
- だしの素、水



### 【作り方】

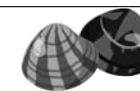
- 野菜は一口大に切る。
- 鍋にだしの素と水を入れ煮溶かす。
- 野菜を入れ、野菜がかぶる位のだし量に調整する。
- 一晩冷蔵庫で漬ける。

### \*ポイント

野菜の大きさをそろえて切るときれいに仕上がる。

### あさはら...

- 丁寧な塩抜きでさらに旨味アップ!!
- 重量の3%の塩水に2時間つける→3時間放置
- ビタミンB、鉄、カルシウム、亜鉛など微量栄養素の宝庫!!



# 「薬のはなし」③便秘薬の特徴と選び方

(薬剤師：利根川 あやみ)

浦和民主診療所の外来にも便秘でお困りの患者さんがたくさんいます。便秘は生活の質を低下させるため、なんとかしたい症状の一つですね。近年、新しい下剤が発売されていますが、毎日服用する方も多いため値段も気になる場所です。服用方法や副作用に注意が必要なものもあります。医師と相談しながら、自分の症状にあった下剤を上手に利用しましょう。



## 当診にある主な便秘薬の種類と特徴

種類	薬剤名	特徴
浸透圧性下剤 便を軟らかくし、量を増やすことで腸を刺激し排便を促す	マグミット錠 (250mg:5.7円)	習慣性は少なく微調整しやすい。妊婦にも使用されることがある一方、腎機能が悪い人では高マグネシウム血症(症状:嘔気、徐脈、筋力低下)を起こすこともある。一部の抗生剤など、他剤との飲み合わせに注意が必要な場合あり。薬価が安い。
	モビコール配合内用剤 (LD:75.3円)	耐性や習慣性の心配は少ない。小児や腎機能が悪い人にも使いやすい。粉を水に溶かして飲む薬。効果発現まで2日程度かかる。薬価が高い。
刺激性下剤 腸を刺激し、動かすことで排便を促す	センノシド錠 (12mg:5.10円)	服用後8~10時間程度で効果を発揮するため、寝る前に服用することが多い。作用は比較的強く量の調整がしやすい。だんだんと効きにくくなるため長期の使用に注意。
	ピコスルファートナトリウム内用液 (10mL:81円)	服用後7~12時間程度で効果を発揮する。液体で水に溶かして服用する。症状に合わせて量の調整がしやすい。刺激性下剤の中では比較のおだやかに作用する。
その他	アミティーザカプセル (12μg:55.4円)	便を軟らかくし自然な排便を促す。吐き気などを防ぐため食後に服用する。服用後24時間以内に効果を発揮することが多い。腎機能が悪い人にも使いやすい。薬価が高い。
	コロネル錠 (500mg:11.9円)	過敏性腸症候群の薬。下痢と便秘の両方に効果を示す。コップ一杯程度の十分な水で服用する。