

9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

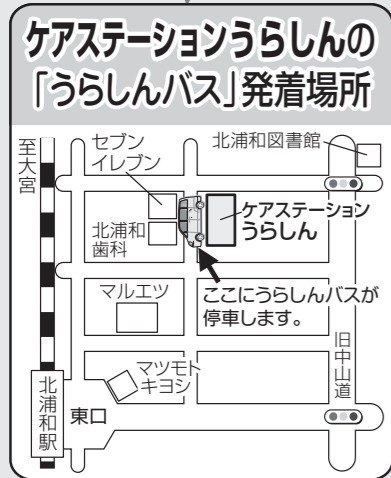
		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15～12:30 診療開始 8:40～	1診	肥田	肥田	肥田	新吉野	肥田	〈第1〉肥田 西巻
		2診	新★野牛	新岩本	下川	新松永	★松尾	〈第2〉★長崎
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	須藤	〈第3〉肥田 西巻
		4診			松本(光)〈第4〉			〈第4〉玉置
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石		★小野(未)	受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		食事・運動指導	木村	木村	本田		本田	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	糖尿病		平山		保川	新★桑川 新安藤	休診
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	佐藤 〈第2・4〉		
	往診	午前		佐藤				休診
午後		新★野牛 佐藤	新岩本	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3・4〉	担当医	
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2〉	佐藤 〈第3〉		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

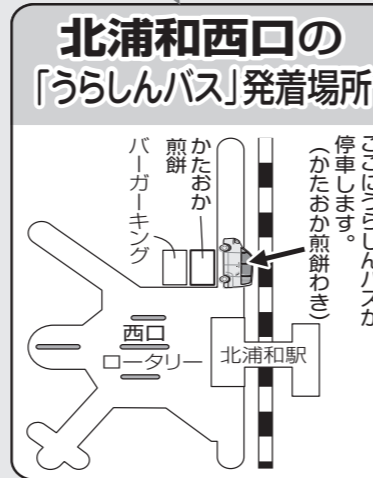


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。

埼玉協同病院



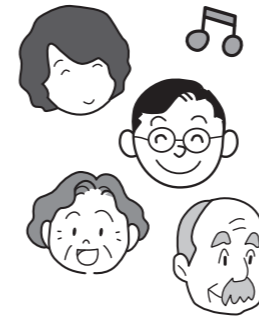
浦和民主診療所
ホームページ

…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2022年
9
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



たくさんの「願い」が 集まりました。

七夕の短冊に寄せて



浦和民主診療所では、約120人の患者様に訪問診療を行っています。多くの患者様は訪問診療や訪問看護、デイサービスやヘルパーなど様々なサービスを使いながら生活されていますが、起きられない、車いすで移動している、体力が低下しているなどの理由から、やりたいことが制限されることがたくさんあると思います。2021年度より在宅療養支援チームでは医療・介護の枠を越え、そんな「やりたいこと」を実現するお手伝いを実施してきました。患者様からは「元気でいなくちゃと思った」「趣味を再開した」など、嬉しい声を聞くことができました。



今年度は、より多くの患者様の声をお聞きしたいと、七夕の短冊に「願い」を書いていただきました。集まった短冊には「帽子を買いに行きたい」「お花見に行きたい」「以前やっていた趣味をやりたい」などが書かれていました。改めて患者様の「願い」にふれ、以前は当たり前に行っていたことが療養生活のために狭められてしまうことがいかに多いかを、知ることができました。どうしたら「願い」を実現することができるか、「その人らしく生きる」お手伝いをする事ができるか、多職種・他機関で検討していきたいと考えています。

今後は、患者様・ご家族を支える輪が組合員・地域へ広がってゆくことを目指していきます。

(在宅療養支援チーム 看護師：横田 栄)



外壁塗装・屋上防水工事のお知らせ

当診療所は建築後約17年が経過いたしました。建物の劣化を防ぎ、防水効果を高めるため工事を実施いたします。期間は2022年9月～11月末日頃までを予定しています。工事中は皆様にご迷惑をおかけしないよう細心の注意を払ってまいります。なにかお気づきの点などありましたら、ご連絡ください。ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。

施工業者 株式会社ミサワリフォーム リノベーション事業部 担当：鈴木



『アドバンス ケアプランニング』 って何?



みなさんは「アドバンスケアプランニング(ACP)」という言葉を知っていますか?

「もしもの時」の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが繰り返し話し合い、本人による意思決定を支援するプロセスのことです。最近人生会議の名称でも話題となっています。

2017年度厚労省のアンケート結果では、人生の最終段階における医療について、家族等や医療介護関係者と話し合っておくことに賛成が64.9%でした。しかし55.1%の方が話し合ったことがないと答えています。また事前指示書を作成しておくことについても賛成が66%でした。しかし実際に作成している方は8.1%にとどまっています。事前指示書作成や話し合いについて賛成しているものの、話し合うきっかけがない、知識がないため何を話し合っていないかわからないなどの理由からなかなか進んでいません。

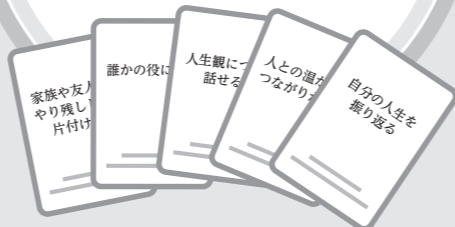
そこで、話し合うきっかけの1つとして「もしバナゲーム」を紹介します。「人生の最後にどう在りたいか」を話し合うことができるカードゲームです。36枚のカードには重病の時や死が間近に迫ったときに「大事にしたいこと」として、多くの方が口にする言葉が書いてあります。例えば「どのようにケアして欲しいか」「誰にそばにいてほしいか」そして「自分にとって何が大事か」という内容です。これらを4人で取捨選択し、自分自身が大切にしていることに優先順位をつけることで自分の内面を振り返ることができます。また参加者と共有することで、自分の価値観を知ってもらい、他の参加者の価値観に触れることもできます。

私も組合員さんたちと「もしバナゲーム」を試しましたが、話しづらいテーマをゲームにすることで、初めてお会いする方とも価値観を共有することができました。また複数回・違う時期に行うことによって、時期や自分のまわりの環境の変化が、自分の価値観の変化に影響していることにも気づくことができました。

ACPにおける意思決定の目的は、何かを「決定する」ことではなく、本人の「価値観」を知ること(大事にすること)、それを意思決定支援者と共有することです。人生の最後にどのような治療を受けたいのか、どのような最期を迎えたいのかを話し合い、共有しておくことはとても大切です。普段からご家族や親しい方とお話する機会づくりをしてはいかがでしょうか? (看護長: 松田 昌一)



「もしバナゲーム」
で共有する
「大切にしたいこと」



簡単! 減塩のひとくふう

その2 酸味を効かせる (管理栄養士: 木村 美樹)

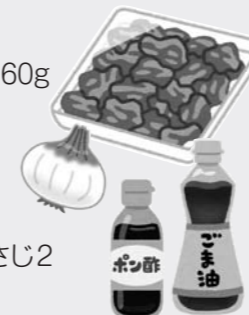


豚肉のポン酢炒め

<2人前: 508Kcal 塩分 1.6g>

【材料】

- 豚肉(小間切れ): 160g
- 玉ねぎ: 1/2玉
- ごま油: 小さじ1
- ポン酢: 大さじ1強
- 穀物酢(米酢): 小さじ2



【作り方】

- 豚肉を食べやすい大きさに切り、玉ねぎを薄くスライスする。
- フライパンにごま油を入れて中火で豚肉を炒める。色が変わったら玉ねぎを入れる。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、ポン酢、穀物酢を加えて全体にからめる。

鮭の南蛮漬け

<2人前: 236Kcal 塩分 1.2g>

【材料】

- 生鮭: 2切れ
- 赤・黄パプリカ: 各1/2コ
- ポン酢: 大さじ1と1/2
- だし汁: 大さじ1と1/2
- 赤唐辛子: 少々
- 片栗粉: 大さじ1、サラダ油: 大さじ1、ごま油: 大さじ1/2



【作り方】

- 生鮭は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- パプリカは乱切りにする。
- ボウルにポン酢、だし汁、赤唐辛子を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油とごま油を熱し、①と②を入れて中火で焼く。
- 焼けたものから③のボウルに入れて味をなじませる。

お酢を使う時は… 「かんたん酢」や「すし酢」には塩分が含まれています。お酢を使うなら、塩分ゼロの「穀物酢」「米酢」「リンゴ酢」「黒酢」がお勧めです。物足りないようならレモンやゆずの果汁をプラスするとおいしくなります。



虹のはこ

虹のメッセージは3通でした。貴重なご意見をありがとうございました。

ご意見

もったいないと思って捨てられない本がたくさんあるので、診療所の待合室に古本を置くことは考えられませんか。コロナも落ち着いてきましたし…。ご一考ください。

返答

ご意見ありがとうございます。大変ありがたい提案ですが、置き場所、本の管理、感染対策などの面から、古本のお預かりはご遠慮させていただきます。引き続きご要望などお聞かせください。

ご意見

・予約していても2時間も待たされる。予約の意味がないのではないかと。
・受付から会計まで1時間以上。診察3分、どうかしてください。予約とは何ですか。

返答

大変お待たせして申し訳ありません。業務を見直し待ち時間の短縮を図るため、現在待ち時間調査に取り組んでいる所です。いっそうの業務改善に努めてまいります。

