

10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〉傳田 肥西巻 〈第3〉玉置 玉置 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		2診	新★野牛	新岩本	下川	新松永	★松尾	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	須藤	
		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・4〉		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	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。

…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2022年
10
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

「変化」を学び、メンテナンス上手に

加齢に伴い体や心に変化が生じ、お困りの症状が現れていませんか。ふらつく、転びやすくなる、忘れっぽくなる、眠れない、食欲がない、便秘気味、めまいがする、体が痛い、だるい…といった症状は、高齢者に比較的特有の症状で「老年症候群」と呼ばれています。これらは加齢に伴って、病気または心や体の問題が複雑に関連しあうことによって生じます。原因は様々ですが、治療と同時に介護・ケアが重要とされています。老年症候群は「生理的老化(病気によるものではなく、加齢により誰にでも起きる変化)」と「病的老化(疾患やけがなどにおきる症状)」が混在しており、症状が病気の治療により改善するものであるのか、それとも改善が期待できないものであるのかを正しく理解することが大切です。

今年度、当診の外来療養支援チームでは「老いとともに」をテーマに、高齢者特有の症状や対処方法について、患者さんと一緒に職員が学んでいこうという取り組みを行っています。取り組みの一環で、保健師より「加齢に伴う心と身体の変化」、薬剤師より「高齢者と薬」を題材に職員対象の学習会を行いました。今後は栄養士より「高齢者と食事について」の学習会を予定しております。学習会を定期的に行い最新の知識を身につけることで、患者さんにとってより良い療養支援が行えるよう、職員一丸となって尽力します。

来年の2月頃には、患者さんとともに老いについて考えることができる参加型のイベントを予定しています。感染症の流行状況によってイベントの内容が変更となる可能性があります。開催日が近づきましたら改めてお知らせ致しますので是非ご参加ください。

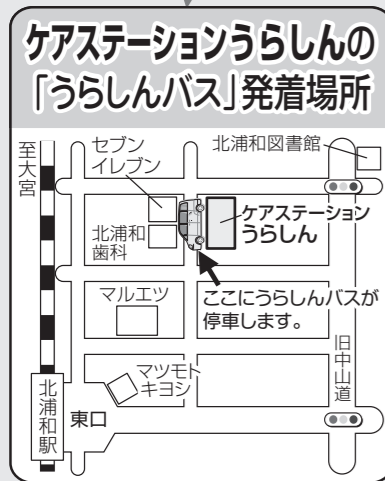
出典：レジデント 2012/5 Vol.5 No.5、川崎医科大学総合医療センター ウェブサイト、公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット ウェブサイト (外来療養支援チーム：利根川 あやみ)



「うらしんばんバス」時刻表

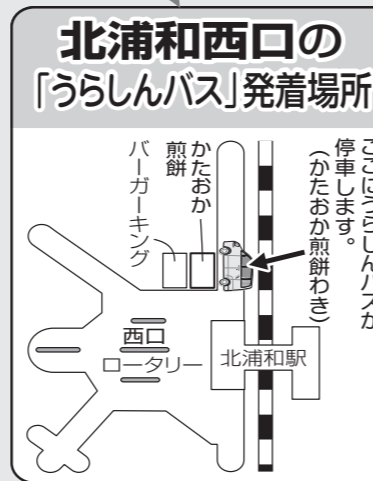


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

お知らせ

《健康チェック・生活相談 同時開催》
フードパントリーを開催します。
10月22日(土) 12:00～13:00

お申込制

場所 浦和民主診療所 駐車場
お申込 食品をご希望の方は、10月19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グをご持参ください。
*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。

フードパントリーとは、使い切れない未使用食品を持ち寄り、食を必要としている方々に無料でお配りするための地域拠点です。

【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)

もっと身近に社会保障

一定以上の所得がある方の医療費の窓口負担割合が変わります。

2022年10月1日から、75歳以上の方等で一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担が2割になります。

課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯の場合200万円以上、複数世帯の場合合計320万円以上の方は、窓口負担割合が2割となります。



窓口負担割合が2割となる方には、外来診療の負担増加を月3,000円までに抑える配慮措置があります。

- 2022年10月1日から2025年9月30日までの間は、1ヵ月の外来診療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えられます(入院の医療費は対象外です)。
- 同一の医療機関での受診については、窓口負担増の上限額以上窓口で支払う必要はありません。(負担増加額が3,000円を超えた場合は、同月内のそれ以降の受診は1割の負担になります。)
- 複数の医療機関を受診の場合では、1ヵ月の負担増を3,000円までに抑えるための差額が後日高額医療費として払い戻されます。
- 高額療養費として払い戻しを受けるには、事前に銀行口座を登録する必要があります。払い戻し先の口座が登録されていない方には、各都道府県の広域連合や市町村から申請書が郵送されます。

医療費窓口負担割合の見直しに関するお問い合わせは

◆都道府県の「後期高齢者医療広域連合」または市町村の「後期高齢者医療担当窓口」までお問い合わせください。
 今回の制度改正の見直しの背景等に関するご質問等は、
 厚生労働省コールセンター ☎0120-002-719にお問い合わせください。
 ※コールセンター対応時間：月曜日～土曜日の9時～18時(日曜日・祝日・年末年始は休業)



浦和民主診療所居宅介護支援センターは、10月1日よりケアステーションうらしん居宅介護支援部門と統合します

2016年4月より診療所で居宅介護支援事業を開始してから6年半。「患者さまの生活相談機能をつけた診療所となる」ことを目標としてきました。このたび、ケアステーションうらしんのいっそうの業務強化をはかり、これまで以上に質の高い介護を地域に提供することを目的に統合することとなりました。



私自身は、医療の現場でさまざまな専門職の方とすす中で、多くのことを学びました。疾患の理解や経過、薬の情報や医療費のこと、健診や検査の必要性について、日々交わされる会話が、まさに、支援者としては恵まれた「連携」の場でした。介護保険や認知症を知っていただく機会にもめぐまれ、本当にありがたかったと思います。患者さまの相談からサービス利用までが流れるように進められた時は、医療が近くにあるからこそそのケアマネジャーの仕事の醍醐味を感じました。

医療と介護が連携を深めることで、ひとりの方の生活が大きく変化します。今後は診療所でのつながりと学びを活かしながら、ケアステーションうらしんの管理者として努めてまいります。今後ともよろしくおねがいします。

(医療生協ケアステーションうらしん 管理者：近藤 ゆかり)



『あの日、ヒロシマで』 被爆後のヒロシマを生き残った少女と軍医の話

作者はペンネーム「さすらいのカナブン」さん。広島県在住の会社員の女性で、仕事の傍ら漫画を描いていらっしゃいます。

このお話は実在の被爆者の体験です。前半のヒロシマを生き残った少女の話は、原爆投下時に、広島市内を走る路面電車の運転士だった祖母の体験から描かれています。その制作中に確認のために文献や証言にあたっていくうち、たまたま手にした「戸坂原爆の記録」に肥田舜太郎先生の手記を見つけ、心を動かされたのだそうです。存命中の舜太郎先生の承諾を得て制作されたのが後半の「原爆と闘った軍医の話」です。

舜太郎先生が現役時代に数々の講演を聞いている組合員や職員も、初めて知るエピソードがふんだんに盛り込まれています。ぜひお読み下さい。

肥田舜太郎先生は、浦和民主診療所初代所長であり、自らも広島で被爆。その後被爆者の治療にあたり核兵器廃絶を訴え続けました。

《子ども達から感想を寄せていただきました。》

ぼくはこの本を読んで良かったと思います。なぜなら、ぼくは戦争がどのようなものか今までよく分かっていなかったことを知れたからです。今ウクライナとロシアが戦争をしているけれど、正直ひとごとのような感覚だったし、こんなに恐ろしいものだとは思っていませんでした。一つ目の少女のお話では、戦争がどれだけ一般市民にも影響を与えているのか知ることができました。二つ目のお医者さんのお話は特に共感できました。ぼくは数学が好きで毎日勉強しているんですけど、学ぶことすら許さず出兵しなければならないのは、絶対にたえられないと思います。ぼくはこのお話のお医者さんのようなのは、あまりに怖くてできませんが、研究医になって病気の原因や治りよう法を明らかにしたいという思いが少し強くなりました。 M・Mさん 13歳

ぼくは、この本を読んで戦争のことがよく分かりました。戦争はふつうにくらしている人にこうげきをして、こうげきされた人はすごく苦しそうな絵をみて、かわいそうだと思います。この本の一番心に残ったのは、お医者さんがいっぱい人を助けていることができて、心に残りました。理由は自分ができることをがんばることはすごいからです。そして、一人でも多く生きて返す、それが医者としての使命ということは、だれにでもできることではないと思いました。 M・Hさん 11歳

「あの日、ヒロシマで」を読んで感じたことがあります。それは、原爆の、戦争の恐ろしさです。それまでは普通にいつも通り過ごしていた日常が、原爆が一つ落とされただけで、まるで地獄のようになってしまったということが、とても恐ろしく感じました。今、ロシアとウクライナの間で戦争が起こっています。この戦争が激化し核戦争に発展しないよう、唯一の被爆国である日本にできることを考えるべきだと思います。 K・Mさん 16歳

戦争のせいで何のつみもない人たちがひどい目にあってたのを知って、かわいそうだと思います。戦争ではごはんがきょうだと知ったら、ごはんがいつもよりおいしく思えました。小西さんのお話で心に残ったのは最後のおふろのところ。ぼくだんの被害にあった人は何も悪くないから、私はそういう人をみたら守ってあげたいです。肥田さんの話は、助けを求めている人を助けなかったところ。助からないと分かっているのに助けられないのはとてもつらいと思います。私は今すごしている日常をふつうと思わず、大切にしたいと思います。 F・Tさん 11歳

