

11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	吉野	肥田	〈第1〉肥田 西巻 〈第2〉長崎 〈第3〉肥田 西巻 〈第4〉玉置
		2診	★野牛	岩本	下川	松永	★松尾	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	須藤	
		4診			松本(光)〈第4〉			
	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	★桑川 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		★野牛 佐藤	岩本	肥田 須藤	吉野 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 ……

うらしんばより

2022年
11
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

クリーンUPウォーキング開催しました!

地域のクリーンアップとケアステーションうらしんをお知らせすることを目的に、9月28日(水)に組合員と浦和民主診療所とケアステーションうらしんの職員が協力してクリーンアップウォーキングを実施しました。

北浦和駅に30名が集合。3つのグループに分かれて北浦和駅周辺から1時間くらい歩き、道路に落ちているタバコの吸い殻、ペットボトルや空き缶などを拾いました。自宅からトングを持って参加された組合員や職員もいました。また、ゴミゼロ運動を実施しているさいたま市からはトングの貸し出しとゴミ袋を無償で提供していただき大変助かりました。

北浦和駅を出発し路地に入り、タバコの吸い殻の多さに驚きながら、みんなで一生懸命拾いました。さらに、それぞれのコースのゴミ拾いをしながら歩き、ケアステーションうらしんで小休憩をして水分補給、ゴールの浦和民主診療所まで歩きました。



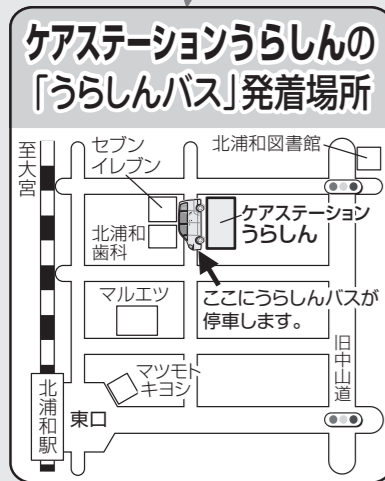
約1時間という短い時間でしたが、組合員と職員が協力して自分たちの地域のゴミを拾うという初めての企画でした。お互いに笑顔で汗を流し、力をもらい合ったひと時でした。普段聞くことができない地域にまつわるお話も組合員から聞くことができました。また、このような機会を作っていきたいと思います。

(まちづくりコーディネーター：茂木 宏実)

「うらしんバス」時刻表

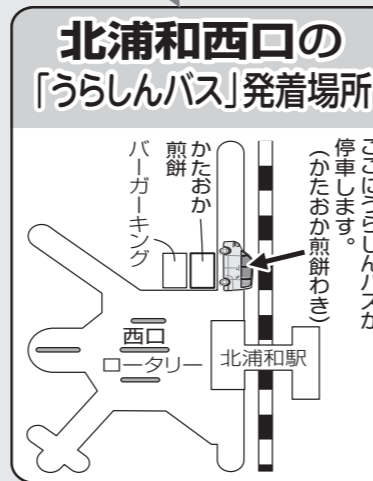


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

●インフルエンザ予防接種のご案内

期間 2022年10月～2023年1月

対象 18歳以上の方

費用 さいたま市在住 65歳以上：1,600円
64歳以下 組合員：3,740円 未組合員：5,500円

申込み お電話、または定期受診時にお申しください。浦和民主診療所 代表：048(832)6172



『インプラント』って何？



インプラントとは、虫歯や歯周病、外傷などで歯を失った場合に、天然歯の代わりに顎の骨に埋め込む人工歯根です。人工歯根の種類は多数ありますが、材質は主にチタンという金属が使われます。インプラントは取り外す義歯を使いたくない、歯を削ってブリッジにする方法に抵抗がある人などに適用されます。

【インプラントの利点と欠点】

利点	欠点
<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯と同じように噛め、見た目も自然な仕上がりになる。 違和感が少ない。 周囲の健康な歯を削らなくてよい。 	<ul style="list-style-type: none"> 外科手術が必要であり、全身の状態および骨の状態によっては適用できない場合がある。 インプラントが骨と接合する期間が必要なため、治療期間が長くなる。 保険が適用できないため、高額な費用がかかる。

【従来の治療法との比較】

従来の治療法		インプラント
ブリッジ	周りの健康な歯を削ってブリッジにする。	周りの健康な歯はそのまま維持した状態で、欠損部分にインプラントを入れる。
部分入れ歯	入れ歯を固定するための金属のパネがかかるため、見た目も機能も違和感を伴う。	インプラントは入れ歯ではないので、違和感がほとんどなく見た目もきれい。
総入れ歯	入れ歯がずれたり食べ物が内側に入って痛みが生じる。	インプラントはしっかり固定されるので入れ歯のような不快感がない。

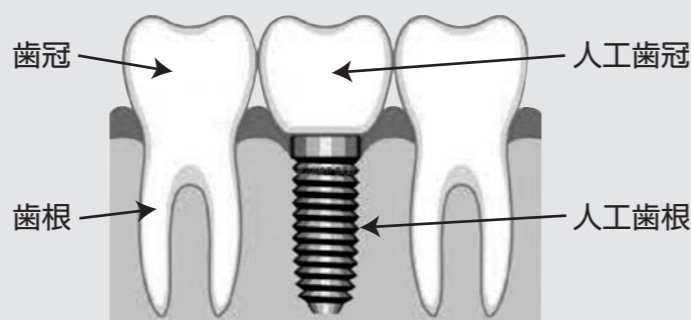
【治療の流れ】

＜診断＞
インプラントに必要な診査と診断を行います。

＜一次手術＞
最初の手術はインプラントを埋め込む手術です。この手術は局所麻酔で行います。

＜二次手術＞
インプラントの土台を装着します

＜歯の装着＞
歯茎が治った時点で歯を製作するために型をとり、その型に従って人工の歯を製作し支台部(歯を支える部分)に装着して完成です。



＜メンテナンス＞
インプラントの形をよく理解したうえで確実なブラッシングを行い、歯垢や歯石の沈着を予防することが大切です。3ヵ月から6ヵ月に一度の定期健診をすることで、問題が起きても小さいうちに対処できます。定期的に受診することをお勧めしています。

(医療生協さいたま生協歯科 ホームページより抜粋)

「薬のはなし」④ 血糖測定器変更のお知らせ (薬剤師：矢嶋 寿美江)

血糖測定器には国際的な規格(ISO)があります。浦和民主診療所では、新しい規格を満たした血糖測定器に変更することになりました。今まで使用していた測定器(ワンタッチウルトラビュー)と穿刺器具を持参していただき、新しい測定器(ワンタッチベリオリフレクト)と穿刺器具にお取り替えします。新しい基準を満たした測定器はさらに誤差が少なくなっています。



新しい測定器の改善点

- 血糖測定センサーは今まで(1.0μl)より少ない血液量(0.4μl)で測定が可能となります。また横から血液を点着できるようになり、より手技が安定します。
- 穿刺針は30Gから33Gへと細くなり、痛みストレスが軽減します。また、痛みを連想させる穿刺時の音が軽減しました。
- 測定器は「はげまし」「アドバイス」「気づき」などのメッセージが表示されるようになります。



測定結果から、日常の糖尿病管理のサポートになる情報や自分では気がつかない生活パターンや傾向を知ることができます。

測定器により血糖を測るしくみは異なります。新しい測定器の値と今までの測定器の値は同じではありません。大きく開きがあると感じた時はご相談下さい。

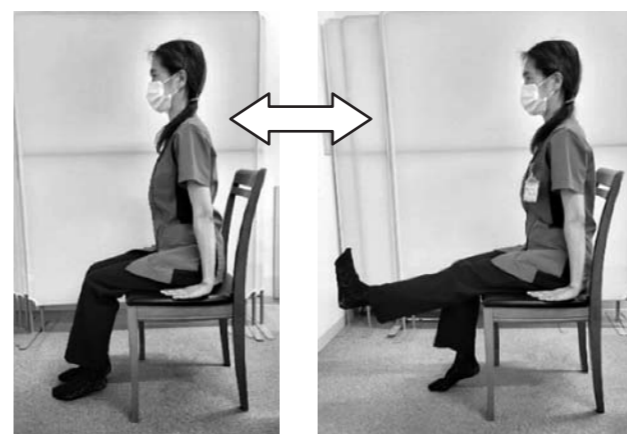
ながら筋トレ・ストレッチをやってみませんか!! すきま時間でフレイル予防!!

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ご紹介します。日々のちょっとした時間で体力アップしてみませんか。



座ってやってみよう!!

太もも(大腿四頭筋)強化「ひざ関節の負担が減り 痛みを和らげ変形予防!!」



- ①イスに深く腰かけ両手を体の横に置く。
- ②片ひざをまっすぐになるまでゆっくり持ち上げ、ゆっくり戻す。

★ポイント

- 骨盤を立てて座る(腰が後ろに引けないように座る)。
- 下腹部に力を入れて行う。
- 少し疲れる程度まで行くと筋力アップする!
- できない時は太ももの下(ひざの近く)に丸めたタオルを敷くとしっかりと足を上げることができる。

ひざが伸びなくなるとひざ関節の変形が進み、痛みが出て歩行困難になります。常にまっすぐ伸びるひざを目指しましょう!



(健康運動指導士・管理栄養士：本田 あき子)