

# 2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				
		糖尿病		平山		保川	★桑川 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	★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	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 ………



2023年



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)

## 医師が語る医療現場の奮闘と新型コロナウイルス最前線

共催：平和・民主・革新の未来を拓くさいたまの会、さいたま市社会保障推進協議会、浦和民主診療所

<11月24日 カルタスホール 参加者：40名>

埼玉協同病院の守谷医師は新型コロナウイルス対策の先頭に立って来ました。3年前の12月、中国で原因不明の肺炎患者が確認されて以来、混乱と大きな不安の中、医療者として懸命に患者を救おうと奮闘する埼玉協同病院の職員の姿が、平易な言葉で淡々と語られました。突然コロナ患者の入院を受け入れることになった時の職員の動揺は計り知れません。「自分が感染するのではないか、死ぬのではないか、家族や同僚に感染させるのではないか」という不安を抱えながら、また社会からのあらぬ偏見や誹謗中傷にもさらされながら医療現場を守り抜いた姿に胸が熱くなりました。職員の不安は感染だけではなく、コロナ患者を受け入れることで他の診療や検査が減少し病院の経営を圧迫、このままで給料は出るのかと生活の不安も頭をよぎったそうです。



高齢の患者さんには退院後の自宅での暮らしに備えて、リハビリスタッフが全身防護服で機能訓練にあたったことも報告されました。生きる気力を失った患者さんにはスタッフが手紙を届け励ましたそうです。入院患者は個々にさまざまな背景を持っています。コロナ感染の最前線に立ちながらも、一人一人の事情に寄り添った実践に、同じ医療生協職員として誇りに思いました。

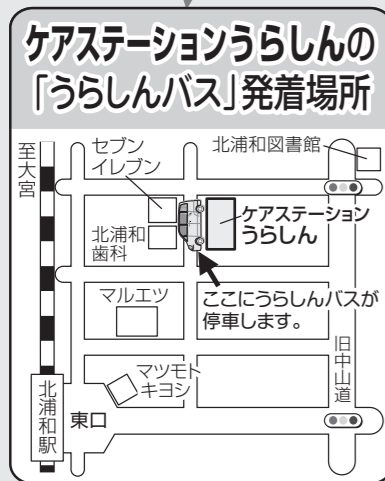
また、保健所職員との関りも紹介されました。何回も入院を要請してくる保健所職員の熱意に、患者のためはもちろん、この人のために何とかしたいと思う場面も多くあったそうです。コロナ感染者の全数把握見直しの動きに、全体像が分からなくなるとまず懸念を表明したのが保健所職員だったそうです。会場からは保健所職員の激務についての発言も多くありました。今後コロナウイルス感染症が一定落ち着いたとしても、未知の感染症が出現する可能性は多くあります。私たちを取り巻く予防行政、とりわけ保健所のあり方についても考えさせられた講演会でした。

(総務担当：大塚 利江子)

## 「うらしんばんバス」時刻表

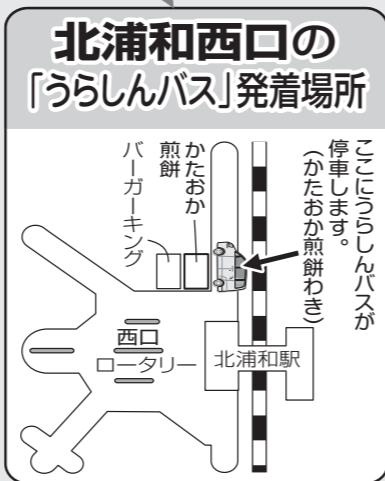


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

### 「おい」について学ぼう イベントのお知らせ

今年度、当診の外来療養支援チームでは「おいとともに」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。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。栄養相談や骨密度の測定が体験できます。ぜひご参加ください！



日時 2月22日(水) 9:00～11:30

場所 浦和民主診療所 4階ホール

内容 栄養士による栄養相談、骨密度・握力測定などの体力測定



※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、展示のみとなる場合もあります。

# ⚠️ アニサキスにご注意を!!



もう何十年も前のことですが、海釣りを始めたころに初めて釣り上げた魚で自分で作ったシメサバが驚くほど美味しく、それ以来ヤミツキなわたくしですが、一般的にはサバなどを生食することはアニサキス症のリスクが非常に高く、オススメできません。

私たち日本人には、お刺身やお寿司など、魚介類を生そのまま食べる文化がありますが、魚料理を安全に楽しむために、アニサキスによる食中毒の特徴と予防対策をまとめました。

## アニサキスってどんな寄生虫？

魚に寄生しているアニサキスは、体長は2~3センチ、幅は1ミリ程度で半透明白色、糸くずのような見た目をしていいます。人間と接触のあるアニサキスは幼虫であり、成虫はクジラやイルカの胃に寄生しています。アニサキスの幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど、日本人が日ごろよく食べる魚介類の主に内臓の表面に寄生しますが筋肉にも寄生しています。渦巻き状になっていることが多いです。

## アニサキスが引き起こす食中毒は恐ろしい！

ヒトの体内では成虫になることはできませんので食べてしまっても通常は排泄されますが、ひとの胃壁や腸壁に侵入し、激しい腹痛、吐き気、嘔吐、じんま疹などの症状を引き起こす場合があります。これをアニサキス症といいます。死亡例は報告されていませんが、アニサキス症は季節に関係なく一年を通して発生し、年間400件ほどの報告があります。すべての食中毒症の4割がこのアニサキス症です。



## もし食中毒になってしまったら...

もし魚介類を食べた後に激しい腹痛が起こったら、それはアニサキスによる食中毒の可能性大です。すぐに専門医に見てもらいましょう。効果的な治療薬はありません。内視鏡検査で胃粘膜に穿入するアニサキスを摘出します。アレルギーに対しては緊急に医療処置が必要な場合もあります。

## 予防法は

- ①丸ごと一尾の魚はよく冷やして持ち帰り、すぐに内臓を取り除きましょう。内臓を生で食べることは避けましょう。
- ②-20℃で24時間以上冷凍するとアニサキスは死滅します。一般家庭の冷蔵庫は-20℃以下に設定されていないものがあるので温度設定をよく確認してください。
- ③60℃で1分以上、または70℃で加熱するとアニサキスは死滅します。
- ④注意深く観察するとアニサキスは見えますので取り除きます。

## こんな迷信にはご注意！

酢や塩、ワサビなどの調味料をかけるとアニサキスが死滅するという情報は事実ではありません。よく噛んでもアニサキスをかみ切ることは難しいでしょう。

アニサキス症は昔からある食中毒です。過度に意識しすぎるとおいしい食事が楽しめなくなりますので、リスクと対策を理解し付き合っていくしかありません。



(診療放射線技師：松本 賢一)

# Doctor 紹介 まつなが ゆうろ 松永 悠路 医師



浦和民主診療所で木曜の午前：外来、午後：訪問診療を行っている松永悠路と申します。

普段は大学病院へ勤めており、循環器内科として日常臨床や医学研究に携わっております。主に診療している病気は、狭心症、心筋梗塞のような心臓の血管が詰まるもの、さらには足の血管が詰まる病気、不整脈、また心不全などです。大学病院で診療を行う際に感じていることは、狭心症や心筋梗塞を発症している方の多くが高血圧、脂質異常症、糖尿病のコントロールが良くないことです。心筋梗塞や脳梗塞などの危険な病気を引き起こさないためにも、生活習慣病に対し適切な治療や、生活習慣の改善などの対策をきちんと行うことが重要です。一次予防(病気を未然に防ぐこと)に勝るものなく、かかりつけ医としての役割であると考えます。

また、癌の早期発見もかかりつけの医師の役割と考えます。現在日本は平均寿命が世界で1位であり、他の国と比較すると健康で長寿の国と認識されています。平均寿命がここ数十年は年々伸びており、それに比例し、癌になる人の割合も増えています。現在、死因の第1位が癌(悪性新生物)です。日本人の3人に1人が癌で亡くなっています。また、癌になる人は2人に1人とされており、癌は誰もがかかってしまう可能性のある病気です。1/2(癌のかかる割合)-1/3(癌でなくなる割合)=1/6→これは6人に1人が治療可能な早期に癌を診断され、適切な治療がなされたことでsurvive(生存)されたこと意味します。今後、平均寿命は伸びていくことが予想され、それに伴い癌と診断される人も2人に1人よりもっと増えるかもしれません。かかりつけ医が日常診療で、治療介入が可能な早期に癌を見つけることで6人に1人の癌 survivorを増やしていくことが重要であると考えています。

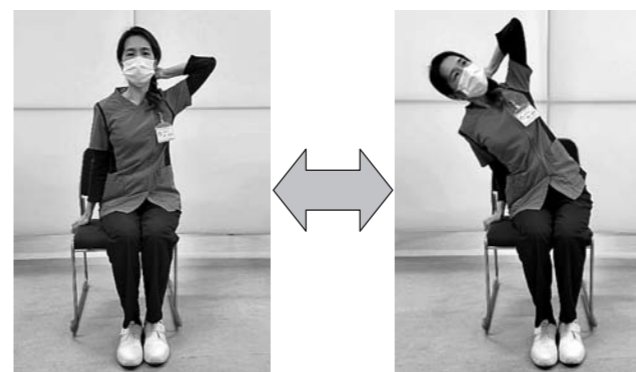
地域の皆様に信頼され、満足いただける様に質の高い医療を目指し貢献して参ります。

# 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。

## わき腹ストレッチ「背中と腰まわりの筋肉(広背筋・腰方形筋・多裂筋)をのばして腰痛改善!!



- ①イスに座り、片手をつき、反対の手を後頭部にあてる。
- ②背筋を伸ばし、肘を曲げながら体を真横にゆっくり倒す。(左右行う)

### ★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)。
- 息を止めずに、体を倒した時にゆっくり息を吐く。
- 前かがみにならないように(ひじを背中側に広げるイメージ)体を真横に倒す。
- 体を倒しにくい方を多く行うことで、筋肉の緊張がほぐれやすくなる。

意外に動かさないわき腹!  
わき腹の筋肉をのばすことで背中と腰まわりの筋肉がほぐれます。



(健康運動指導士・管理栄養士：本田 あき子)