

4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	★坂下	
		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	木村(第1・3) 本田(第2・4)	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	★坂下 安藤	休診
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	佐藤 〈第2・4〉		
	健診	健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡	担当医
健診	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 ざより

2023年
4
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

～住み慣れたまちで “自分らしく” をともに～

医療介護懇談会 浦和民主診療所・ケアステーションうらしん合同開催
3月2日(木) 浦和コミュニティセンター 参加者38名

医療介護懇談会はコロナ禍以降3年ぶりの開催です。「住み慣れたまちで “自分らしく” をともに」をテーマに、浦和民主診療所からは「夢企画」の取り組み、ケアステーションうらしんからは、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(以下定巡)の利用の仕方と事例を紹介しました。パルシステム埼玉の「あすーるポケット」に掲載していただいたことで、介護や在宅医療に関心のある方の参加にも繋がり、38名の方が参加されました。定巡サービスのメリットとして利用者の心身の状況に応じた柔軟なサービスができること、「夢企画」は医療・介護保険制度の枠を越えて、患者さんの希望を叶えたい気持ちから始まったことなどを伝えることができました。

懇談では、「介護保険の申請の仕方を教えてください」「定巡と訪問の違いは?」「自分は定巡を利用できるのかしら?」など沢山の質問や意見が出されました。浦和民主診療所の事業所利用員会では、今後も浦和民主診療所とケアステーションうらしんの事業や活動を多くの方にお知らせし、組合員、職員とともに利用しやすい事業所を目指して取り組んでいきます。

(まちづくりコーディネーター：茂木 宏実)



定期巡回では、家に置いてあるこの装置のボタンを押すと、ケアステーションうらしんに繋がります。

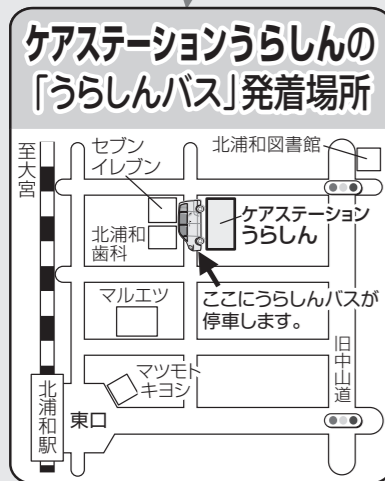


実際に使用する装置を使って説明するケアステーションうらしん職員

「うらしんバス」時刻表

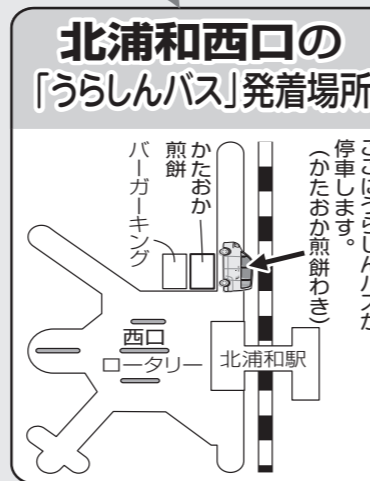


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

参加者の感想

在宅医療を希望しています。このような機会を頂き嬉しく思っております。なにかが希望が先に有るようで嬉しいです。今後を期待しています。

定期巡回というシステムを初めて知りました。勉強になりました。

自分がそうなったときに、医療生協でやってもらいたいが、できるのでしょうか?

初めて参加しました。親の介護に悩んでいる友人も何人かいます。今日のお話はとても参考になりました。いざと言う時には知識は大切だなと感じました。

自分も年金受給する年齢になり、今回2つのお話を聞いて、安心して老後を迎えることができると思いました。

高齢者の『うつ』と『認知症』



高齢者の「うつ」と「認知症」は、症状がよく似ているため間違われることは少なくありません。発病のきっかけや初期の症状、症状の特徴、進行のしかたに違いがありますので参考にしてください。

○ 発病のきっかけや初期症状

高齢者のうつ病の場合、発病に際して何らかのきっかけ（例えば、定年退職やパートナーとの死別など）を認めることが比較的多くあります。初期の症状では、不眠や食欲低下、体調不良などが目立ちます。一方、認知症では、もの忘れなどの記憶障害が目立ちます。うつ病でも集中力が低下し、物事を覚えられなくなってしまうことがあります。うつ病では、そのことに悩むことが多いのに対し、認知症ではもの忘れを否定する傾向が多くみられます。

○ 症状の進行

うつ病の場合、大きなストレスなどをきっかけに、数週間から数カ月単位で進行することが多いですが、認知症、特にアルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症の場合は、数年かけてゆっくり進行します。これらの病気では、脳内の変性（病的な変化）がゆっくり生じることで、病気の症状が進行するためです。

○ その他の症状の特徴

うつ病の場合、金銭面での心配が強くなる「貧困妄想」や、体のことをくよくよ悩む「心気（しんき）妄想」が現れることがあります。一方、認知症では、誰かが家の中に入ってきているという「侵入妄想」や、ものを盗まれていると思込む「ものどられ妄想」がみられることがあります。



○ 高齢者の場合、他の病気との鑑別が必要です。

思考力や注意力の低下、憂鬱、頭痛、疲れやすい、食欲不振などの症状は判断がしにくい症状です。実際にはうつ病と認知症が合併することもありますし、内科系の病気や脳外科系の病気で意識が障害されていることで、うつ病や認知症と誤解されている場合があります。心配な場合は専門の医療機関などで、詳しい診察と検査を受けましょう。



	高齢者のうつ病	認知症(アルツハイマー型、レビー小体型)
初期の症状	不眠、食欲低下、体の不調 など	もの忘れ、記憶障害 など
症状の進行	何らかのきっかけで発病・進行する	長時間かけてゆっくり進行する
精神症状	貧困妄想、心気妄想 など	侵入妄想、ものどられ妄想 など

引用：NHK 健康チャンネル（事務長 精神保健福祉士：山口 晶乃）

健康診断のシステムが新しくなりました

4月から、新しい健康診断システムを導入しました。

電子カルテとの連携により、一部の検査項目がカルテから参照できるようになります。また、予約内容の確認や予約変更がスムーズになります。帳票類や請求書作成の一部が自動化され、人的ミスを減らし、より正確な業務を行うことができます。



業務の効率化により、当日の待ち時間短縮や結果作成までの日数短縮など、これまで以上に満足いただけるよう力を入れていきます。

（医事課 健康診断：石井 晶子）

「老い」について学ぼう

昨年度、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きました。取り組みの一環で、2月22日に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開催しました。骨密度・握力測定などの体力測定、栄養士による栄養相談を行いました。また、「物忘れ」「転倒リスク」「緑内障・白内障」など高齢者に比較的特有の症状について、理解や興味を深めてもらえるような展示

40～90代の幅広い年代の方が参加されました。



も行いました。

参加者からは、「自分の体について知ることができ、栄養相談もできたのでよかった。」「病院が病気の予防をしてくれていると思うとありがたい。」「緑内障の見え方など展示物の体験感があり、とても理解できた。習慣による老いの進行度を知り、自分はどうかと考えるきっかけとなった。」「こんなサービスがありがたい。今後も続けてほしい。」などの感想をいただきました。参加した全ての方から「イベントに満足できた」とアンケート回答があり、大変ご好評いただきました。また企画を行ってほしいとの声もあったため、今後も病気や自分の体について知ってもらおう場をみなさんと作っていかれたらと考えております。

（外来療養支援チーム 薬剤師：利根川 あやみ）

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。

股関節の筋肉を鍛えよう!!

●股関節は人の体の中で1番大きな関節です。股関節まわりの筋肉(中殿筋)を強くしていつまでも歩ける足に!



①横向きに寝て肩の下に肘をつき体を支える。下の足はひざを曲げ、上の足は伸ばす。



②伸ばした足を1、2とゆっくり上げ1、2とゆっくり下げる。(左右行) (足は高くあげなくてもよい)



③上げている足をクルクルと前後に円を描くように回す。

★ポイント

- 横向きに寝た時に顔は正面を向き、下側になった腰が落ちないように下腹に力を入れると、体幹が強くなり足を上げやすい。
- 上に上げる足はピンと伸ばす。
- 足を動かしている時は息を止めずに自然呼吸で行う。

（健康運動指導士・管理栄養士：本田 あき子）