

# 8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〉橋本 〈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(千) 〈第2・4〉	★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)		
	往診	午前		佐藤				休診
午後		★野牛 佐藤	岩本	肥田 須藤	吉野 松永	担当医 ★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。

## 「うらしんバス」時刻表

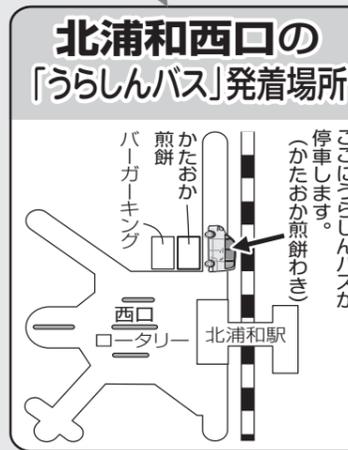


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 診療所発
ケアステーション うらしん発	北浦和 西口発	診療所着	
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 ……



2023年  
**8**  
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](mailto:urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp)

# 認知症VR体験セミナーを ケアステーションうらしんで開催しました。

## ◎初の試みVR(バーチャルリアリティ)

5/28(日)認知症のVR体験セミナーを実施しました。講師は日本高齢者アタッチメント協会代表の林もえ子氏。組合員さんやご家族の介護をされている方、認知症が心配になっている方など31名の方がご参加されました。グループに分かれて参加の動機などをそれぞれ話し合い交流をし、認知症について講義を受けました。



## ◎見えてきたもの

いよいよVR体験です。スキーで使うゴーグルが大きくなったような物を使います。その中にスマートフォンをセットし、ゴーグルのように付け、映像を視聴します。グループで2人ずつ交代してバーチャルリアリティ体験をしました。

見えてきたのは“自分が認知症の方の目線になり、目の前にいる家族から怒られています。家族からテーブルにメガネを取ってと頼まれますが、私はその物自体が認知症で理解できないため渡せません。家族は「目の前にあるのに!」と怒っている”映像でした。



認知症が進むと、物自体の名称が分からなくなり、その物が何に使うものなのか認識ができなくなるからです。

## ◎認知症があっても安心して暮らせる地域づくり

このセミナーを受講してご家族や周囲の人が認知症について理解をしていることが、とても大切だと感じました。今後も認知症の学習会など、ケアステーションうらしんと協力しながら地域で開催していきたいと思ひます。  
(まちづくりコーディネーター：茂木 宏実)

# 胃がんについて



**胃がんとは** 胃がんは、胃の壁の内側をおおう粘膜にできるがんで、進行するに従って胃の壁を内側から外側へとすすんでいき、さらに進行すると胃の壁を破って周囲のリンパ節や臓器へも広がっていきます。

**症状** 胃がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合もあります。そのため定期的な検診が重要です。

代表的な症状は、胃の痛み・不快感・違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振などです。また、がんから出血することによって、貧血が起こることや、黒い便(血便)が出ることもあります。しかし、これらは胃がんだけではなく、胃炎や胃潰瘍でも起こる症状です。そのため、胃炎や胃潰瘍などで内視鏡検査を受けたときに、偶然がんが見つかることもあります。なお、食事がつかえる、体重が減る、といった症状がある場合は、進行胃がんの可能性もあります。



**検診** 胃がん検診の内容は、問診と胃部X線検査または胃内視鏡検査です。検査の結果が「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。精密検査では胃内視鏡検査が行われます。

**治療** 治療法は、がんの進み具合を示す病期(進行度:ステージ)やがんの性質、体の状態などに基づいて検討します。具体的には内視鏡治療・手術・化学療法が検討されます。

**胃がんは早期に発見できれば胃カメラを使用し内視鏡的に切除することができます。定期的な検診をおすすめします。** (管理看護長:松田)

## 身近な道具で筋力アップシリーズ ①(新聞紙を使って)

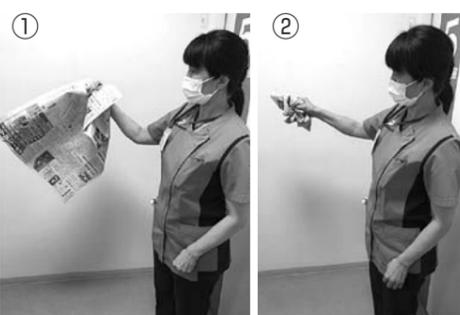
フレイル(虚弱)予防には運動が大切です。運動習慣が身につくにつれて、なかなか運動する気になれないものです。まずは遊び感覚で楽しんで身体を動かしてみましょう。日常生活の身近な道具を使って、気軽にできる運動をシリーズでご紹介します。

### 運動の基本

- 呼吸は止めないようにします。
- 動きかける筋肉を意識します。
- 無理にやらないようにします。

### 新聞紙を使って

- 握力・前腕の筋肉を鍛えましょう。
- バランス感覚を鍛えましょう。



①新聞紙1枚を大きく開いて、片手でくしゃくしゃに丸めます。  
②指を使って、たぐり寄せするように小さく丸めてください。



くしゃくしゃに丸めた新聞紙を広げて、一辺から筒状に丸めます。手のひらに立たせて、倒れないようにキープします。指でつかんだりせず、約5秒保持できるか挑戦です。

(健康運動指導士・保健師:高橋 美和子)

**職員退職のお知らせ** 患者さん、組合員さんから多くの事を学ばせてもらった40年間で。ありがとうございました。 管理栄養士:松本 真子

## 鎮痛薬の使用で気をつけたいこと 鎮痛薬と上手につきあおう

腰痛、膝痛、頭痛...様々な用途で痛み止めが処方されます。ドラッグストア等で手軽に入手できるものもあり、常備薬として使用される方も多いかと思いますが。その痛み止め、飲み始めてからどのくらい経過していますか?漫然と使用していないでしょうか?



### ◆解熱鎮痛薬の重複に注意

頭痛に対して内科受診、腰痛に対して整形外科受診、風邪症状に対してドラッグストアで解熱鎮痛薬購入、といったように鎮痛薬が重複していませんか?一緒に飲んでも大丈夫なもの、薬の作用するしくみが似ているため併用できないもの、疾患によって使用出来ないものなど、個々により注意が必要です。病院を受診するときや調剤薬局で薬をもらうとき、ドラッグストアで薬を購入するときは必ずお薬手帳を持参し、医師や薬剤師に見せるようにしましょう。

### ◆湿布の貼りすぎに注意

湿布は貼付部位での作用を期待しており、飲み薬と比べて有効成分の吸収が緩やかです。しかし使用量が増えると吸収される量も増え、全身での副作用リスクが高まります。また最近では、吸収がよく、飲み薬と同様の効果を示す湿布も開発されました。高い効果が期待出来る一方、全身での副作用発現のリスクや相互作用を起こす可能性が高まるため、他の鎮痛薬と併用が出来ません。たかが湿布と思わず、お薬手帳で飲み合わせの確認が必要です。

### ◆副作用症状に何があるか、ご存じですか?

腎障害や胃腸障害をおこすもの、飲酒をしながら薬を使用することで肝障害のリスクが高まるもの、喘息を誘発させるもの、心血管疾患を患っている人が使用すると症状が増悪するおそれがあるものなどがあります。

鎮痛薬の長期服用により副作用の発現リスクも高まります。また、頭痛薬の使用過多によりおこる頭痛(薬物乱用頭痛)も存在します。

なんとなく、漫然と鎮痛薬を使用していませんか?有効性を評価し、漫然とした長期使用にならないことが重要です。



(薬剤科:利根川 あやみ)

## 簡単 1人分レシピ ~一人分のレシピを材料の無駄なく簡単に~

### ポークビーンズ

- 【食 材】**
- 豚小間:50g
  - 大豆水煮:50g
  - 油:大さじ1
  - カレーシチュー用(玉葱、ジャガイモ、人参):100g
  - にんにく(チューブ):小さじ1/2
  - コンソメ:小さじ1
  - ホールトマト缶:100g ※ダイスでもOK
  - 水:100cc
  - ケチャップ:大さじ1.5
  - 塩コショウ:適量
  - バター:小さじ1



- 【作り方】**
- ① フライパン(無ければお鍋でも可)に油を入れて、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
  - ② 香りが立ってきたらカレーシチュー用(カット野菜)を入れて炒める
  - ③ 肉の色が変わってきたら大豆水煮、ホールトマト缶、水を入れて煮込む。
  - ④ 煮立ったらケチャップとコンソメを入れて、野菜に火が通るまで煮込む
  - ⑤ 塩コショウ、バターで味を調える。

### 南瓜サラダ

- 【食 材】**
- 冷凍南瓜カット:100g
  - ミニトマト:2個
  - マヨネーズ:大さじ1
  - 塩コショウ:適量
  - レタスマックスサラダ:50g



- 【作り方】**
- ① 冷凍南瓜を耐熱皿に入れてふわっとラップをする。
  - ② レンジで600w2分加熱し、熱いうちにフォークなどで粗くつぶす。
  - ③ マヨネーズを入れて塩コショウで味を調える。
  - ④ レタスマックスサラダを皿に盛り、その上に③を盛り付けてミニトマトを添える。

(管理栄養士:木村)