

9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	
	※松本光正医師は、8月末をもって退職となりました。							
	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)		
		担当医	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	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。

……… 広がる安心・健康づくりのセンター ………

うらしんばより

2023年
9
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

祭 笑顔が嬉しい! 北浦和5丁目夏祭り!!

7月15(土)、16(日)の2日間、北浦和5丁目町内会夏祭りに参加しました。新型コロナウイルス感染症の影響で2019年以来、4年ぶりの開催となりました。両日ともに天候にも恵まれ、今回はわなげを企画し前回以上に盛況でした。

事前準備でテントを設営していると、「何時からですか?」と尋ねてくる小さなお子さんの親子連れが数組。始まる前から期待されている予感がしました。お祭りの開始時間前には、浦和民主診療所のテントの前に大勢の人だかりや行列ができていました。両日とも2時間程度でしたが、小さなお子さんから中学生まで多くの子どもたちが嬉しそうにわなげを楽しんでいました。列は途切れることなく、あつという間の



時間でした。私たち職員も地域の子もたちやご家族の夏の思い出に参加することができて嬉しかったです。

この夏祭りだけでなく、地域のいろいろなイベントにも参加させてもらい、地元住民の皆様と触れ合う機会を増やしていきたいと思えます。



(健診健康づくり推進チーム：川瀬 康博)

「うらしんバス」時刻表

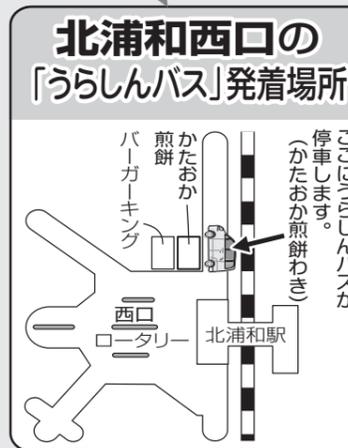


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行き			お帰りのとき	
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

《健康相談・生活相談 同時開催》

フードパントリーを開催します。

9月30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、9月26日(火)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。
*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、食品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。

【お問合せ・お申込み】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)

ピンクリボンアドバイザー(初級)を取得しました

コロナ禍の間、がん検診を受診される方が減少したことが新聞やニュースでも報道されています。2022年4月に浦和民主診療所のマンモグラフィ装置が新しくなったこともあり、2022年度は乳がん検診受診を広める活動に力を入れました。

乳がん検診普及活動を調べていくうちに「ピンクリボンアドバイザー」制度があること、初級・中級・上級の認定試験が実施されていることを知りました。ピンクリボンアドバイザーは乳がんを正しく理解し、一人ひとりに寄り添うやさしい社会に向けて活動すること。まわりに乳がん検診をすすめて受診のきっかけをつくるのが役割です。自分の仕事に役立つかもしれないと思い、ピンクリボンアドバイザー初級の受験を申込みテキストを購入して学習を開始。2022年12月の試験は男女問わず多くの方が受験されており、驚きと緊張の中の受験でしたが、久しぶりに試験を受けて新鮮な気持ちになることもできました。落ちるかもしれないと不安になりながら…2023年2月まで発表を待ちましたが、どうにか合格することができました。次は中級にチャレンジ!と思っています。この学習を乳がん検診を広める活動に役立てていけたらと思っています。

(まちづくりコーディネーター：茂木 宏実)



脳トレにチャレンジ!! 脳も体もリフレッシュ

人は歳を重ねると身体機能が低下すると同様に、脳内の血流がしだいに減少し、酸素や糖分が不足して認知機能にも影響してきます。日常生活では物忘れや思考力の衰えを感じる方もいます。脳トレ(脳トレーニング)をすることで、脳内の血流が促進され脳が活性化し、認知症予防に効果的と言われています。脳トレは、簡単な計算やパズル、数独、しりとり、漢字問題などを続けることが大切です。またできるだけ幅広い分野のゲームをすることで、心身の様々な部分を刺激して更に効果が上がります。そして最も大切なことは、失敗を気にせず、新しいことに挑戦することが、脳に豊かな刺激を与えることになります。

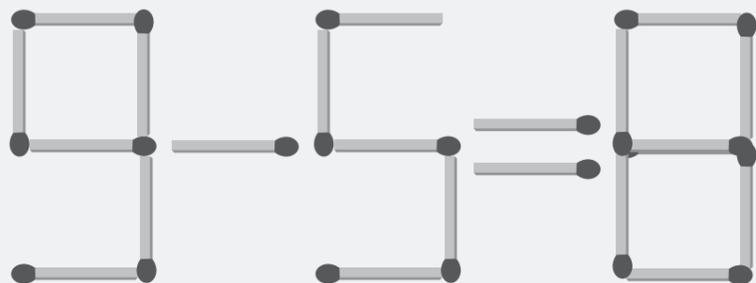
これから、「脳トレ」をシリーズでお伝えしていきます。遊び感覚で楽しんで挑戦してみてください。

① マッチ棒クイズ

問1 9引<5は?

もちろん4です。しかしこの式は計算が合いません。

マッチ棒を1本動かして、正しい引き算に変えてください。



(保健師：高橋 美和子)

© 2023 浦和民主診療所



腸が喜ぶこと
はじめませんか



② 腸内細菌は何をしている?

私たちの腸の中(主に大腸)には腸内細菌(*腸内フローラともいいます)が1000種類、100兆個以上存在すると言われています。重さは約1.5Kgあり、便秘や下痢の改善や体調をコントロールしています。

●腸内細菌は作用により3種類に分類されます

- ①善玉菌：食べ物の消化吸収を助け、免疫力をアップ。老化防止など健康維持をする菌。(例：ビフィズス菌・乳酸菌など)
- ②悪玉菌：体に悪影響を及ぼし、病気の引き金や老化促進など健康を阻害する菌で、老年期(65歳以上)になると増加しやすくなります。(例：ウェルシュ菌・ブドウ球菌など)
- ③日和見菌(ひよりみ菌)：体が健康な時はおとなしくしているが弱ると腸内で悪い働きをする菌。(例：バクテロイデス・連鎖球菌など)

●3つの腸内細菌の黄金比は、善玉菌：悪玉菌：日和見菌=2：1：7

善玉菌が2割存在している腸は悪玉菌の働きが抑えられます。日和見菌は多く存在する菌に味方をするので、善玉菌を多くしておくことがポイントです!



●腸内環境が悪いサインは?

- 1) ニキビや肌荒れを起こしやすい 2) お腹のハリ、便秘や下痢、臭いガス(オナラ)が出るなど お腹の不調

●腸内細菌のバランスが崩れた時の体調変化は?

- 1) 代謝が悪くなるため太りやすい 2) 口内炎、風邪、病気にかかりやすい 3) 大腸がんを発症しやすくなる

●加齢と共に腸内細菌のバランスが崩れ腸内環境が悪くなります。悪玉菌が増加すると考えられる原因は?

- 1) 食事・運動・生活の乱れ 2) 抗生物質などの薬の影響 3) 過度なストレス 4) 開腹手術などの創傷 など

個人差はありますが、腸内環境を改善するには約2週間から3ヶ月間かかると言われています。そのため腸内環境を変えたいと思う方は、急がず腸と向き合う時間が大切です。(管理栄養士：本田 あき子)

ちょっと寄り道
私の好きな場所

有楽町・日比谷エリアで映画鑑賞 点心がおいしいお店も!!



私は映画鑑賞・観劇が好きです。中学・高校の6年間は映画制作部に所属し、大学時代は市民ミュージカル劇団に所属していました。社会人になってからは鑑賞専門となり、よく有楽町・日比谷エリアへ鑑賞に行きます。有楽町は帝国劇場、東京宝塚劇場、日生劇場など様々な劇場があり、映画館もTOHOシネマズ日比谷をはじめいくつかの映画館があります。先日は、「君たちはどう生きるか」を観てきました。TOHOシネマズ日比谷は高層階にあり、大きな窓から日比谷公園を一望することができます。朝は静かな公園、夜は夜景をみることができるので映画を観る前にほっとひと息つくことができます。

東京宝塚劇場、TOHOシネマズ日比谷からほど近いところにある「添好運(ティム・ホー・ワン)」という点心のお店がおすすめです。香港ではミシュラン一つ星を獲得しています。以前台湾に短期留学に行った際、台湾出身の先生に教えていただいたのがこのお店で、日本にも店舗があると知り帰国してから何度か訪れています。このお店でおすすめなのが「バイクドチャーシューバオ」。メロンパンのような生地にチャーシューが入っています。味の想像がしにくいと思いますが、おいしいので是非一度食べていただきたいです。テイクアウトすることもできるので、天気の良い日は近くの日比谷公園で食べるのもおすすめです!

(保健師：時田 絢子)