

10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
		2診	★野牛	岩本	下川	松永	★坂下	〈第2〉橋本
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	須藤	〈第3〉肥田 西巻
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(干) 〈第2・4〉	★小野(未)	〈第4〉玉置
		食事・運動指導	木村	木村	本田	木村(第1・3) 本田(第2・4)	本田	受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		内科予約	肥田	肥田	下川			休診
糖尿病		平山		保川	★坂下 安藤			
もの忘れ			佐藤(第1・3)	佐藤(第2・4)				
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	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 ………



2023年
10
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



原水爆禁止2023年世界大会に参加しました。

8月7日・8日に長崎で行われた原水爆禁止2023年世界大会に参加しました。戦争や原水爆の使用は二度とあってはならないと強く感じることでできた大会でした。

私はこの大会に参加するまで、戦争や原水爆について歴史で学んだ程度の知識しかありませんでした。実際に被爆された方の話を聞いて、自分が想像していた以上の被害をもたらし、今もなお被害に苦しんでいる人がいることを知りました。核を抑止力として持つという考えがある一方で、核は一瞬にして人の命も生活も奪ってしまうことも事実です。それを踏まえた上で、本当に核が抑止力になるのかを考えるべきだと感じました。

この大会に参加して、原水爆禁止を訴えているのは被爆者や二世の方だけではなく、学生から海外の方まで、国籍や年齢を問わず世界中にこの活動が広がっていることを知ることができました。年々被爆者の平均年齢が上がり、私たちは被爆者の生の声を聞くことができる最後の世代と言われています。日本と同じ被爆国が増えないように、被爆体験が過去の物語にならないように伝え続けなければならないと感じました。この大会中何度も耳にした「長崎を最後の被爆地に」という言葉を核が廃絶するときまで絶やしてはいけな いと思いました。また、原水爆禁止の署名活動や原水爆について学ぶなど、私たちにもできることがあると思うので、考えるだけでなく行動に移していきたいです。(医事課：鈴木 実優)



「うらしんばんバス」時刻表

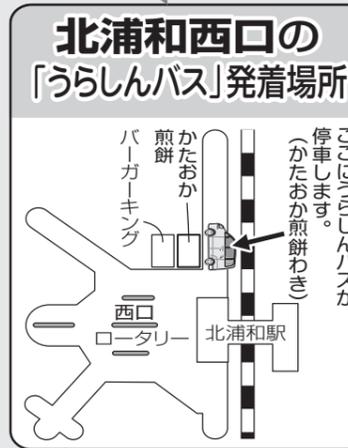


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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ばん発	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

集まるう！ 話そう！ つながるう！

10月、11月は 生協強化月間とは、生活協同組合の根拠法である生協法が施行された10月1日を記念して全国生協強化月間です。の生協が生活協同組合の活動を地域に広く知らせ、組合員を増やす取り組みを行う期間です。

組合員が多くなれば、医療生協さいたまも大きくなり、より利用しやすい事業ができます。ぜひこの期間に組合員になって、浦和民主診療所の職員、地域の組合員とともに地域に役立つ診療所をつくりましょう。

浦和民主診療所は、2024年11月で60周年を迎えます。現在、さいたま市第9期介護保険計画の事業に参加できる土地を探しています。今後も地域の組合員と職員が一丸となり、健康や介護に関する様々な問題に対応し、健康で笑顔あるまちづくりをすすめます。

(事務長：山口 晶乃)

～組合員になると～

組合員同士のくらし助け合い制度を利用できる

健康ひろばや安心ルームに参加できる

健康診断、診断書作成、予防注射など、組合員料金で利用できる

医療・介護はもちろん、暮らしの困り事も相談できる

専門職による健康づくりの教室で学べる



夏休み 子ども1日診療所体験

8月2日(水)、浦和民主診療所では、「夏休み特別企画」として小学生のお子さんを対象に、医師・看護師・放射線技師・薬剤師体験を開催しました。当日は、11組17名の方が参加されました。お医者さんになりきって聴診器で心臓の音を聴いたり、包帯の巻き方を習ったり、実際に機器にさわったり、お薬に見立てたお菓子を調剤したり…と普段できないようなことを体験していただきました。



子どもたちからは、「またやってみよう!」や「楽しかった!」の声をたくさん聞くことができました。保護者の方からも、「普段はなかなか見ることのできない医療現場を見ることができて、貴重な体験でした」と好評の声をいただきました。

来年も楽しい企画を考えて、一人でもたくさんのお子さんが医療に興味を持ち、地域の中にこんな診療所があるんだ!ということを知っていただければ嬉しいです。暑い中、ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

(薬剤師：守屋 こそえ)



定期検診で早期発見 ②大腸がん

大腸がんとは

大腸がんは大腸にできるがんで、良性のポリープががん化してできるものと、正常な粘膜から直接できるものがあります。日本人はS状結腸と直腸にできやすいといわれています。大腸の粘膜に発生した大腸がんは次第に大腸の壁に深く侵入し進行していきます。進行していくとリンパ節転移したり、血液の流れに乗って肝臓や肺など他の臓器に遠隔転移したりします。

症状

主な自覚症状は血便、下痢、便秘、便が細くなるなどの消化器の症状が中心です。ただし、早期の大腸がんでは自覚症状がほとんどなく、がんが進行してから何らかの症状が現れることが多いです。

検診

症状はある程度進行してから出現することが多いため、年に1度は検診を受け大腸の状態をチェックしましょう。便潜血検査で血液が検出されたら、大腸内視鏡検査を行います。当院では施行できないため、埼玉協同病院等対応可能な医療機関に紹介します。必要に応じてCT検査やMRI検査・注腸造影検査を追加する場合があります。

治療

大腸がんの治療法はステージ(病期)に基づいて決まります。内視鏡治療、手術治療などがあり、ステージにより選択されます。また、再発予防などのために薬物療法や放射線治療が行われます。進行度によっては、薬物療法や放射線治療が優先される場合もあります。



大腸がんは早期に発見できれば内視鏡で切除することも可能です。そのため年に1度の検診を受けましょう。

(看護長：松田 昌一)

1人分のレシピを

無理なく

無駄なく

簡単に!

さばトースト

【食材】

- 食パン：1枚
- さば缶：1/3缶
- カット野菜(好みのもの)：70g (片手にのるくらい)
- 溶けるチーズ：1枚
- マヨネーズ：大さじ2杯
- 塩、コショウ：適量



【作り方】

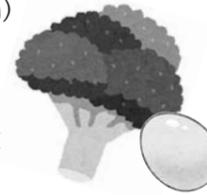
- さば缶、カット野菜、マヨネーズ、塩、コショウを混ぜ合わせる。
 - 食パンの上に①のを溶けるチーズを上に乗せ、トースターまたはグリルで焼く。
- *レンジでもできますがトースターやグリルの方が香ばしく仕上がります。

*1品でもタンパク質と野菜があるとバランスが良くなります!

ブロッコリーのたまご炒め

【食材】

- ブロッコリー(カット野菜)：70g (片手にのるくらい)
- たまご：1個
- 油：小さじ1/2杯
- 塩、コショウ：適量



【作り方】

- 全ての材料を器に入れ混ぜ合わせる。
 - 蓋をしてレンジで約1分20秒かけ混ぜ合わせる。
- *レンジ時間を調整して好みの仕上がりにします。

(管理栄養士：本田 あき子)

身近な道具で筋力アップ ②台拭きを使って



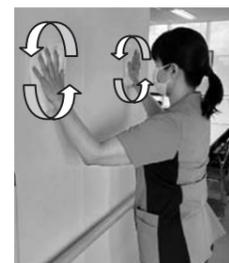
肩関節は球関節といって、多方向に動かすことができ肩甲骨を連動させています。この肩関節の可動域に制限や痛みがあると、日常生活に支障をきたします。原因は様々ですが、あまり動かさないでいると関節が硬くなり可動域が狭くなってしまいます。ご紹介する台拭き運動はとても簡単な肩関節運動です。気軽に取り組んでみましょう。

.....<壁を使って>.....

①上下に動かす



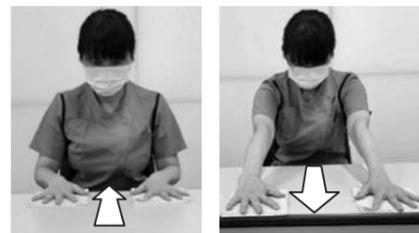
②円を描くように



内回りも、外回りも

.....<テーブルを使って>.....

①前後に動かす



②円を描くように



内回りも、外回りも

《運動の基本》

- 呼吸は止めない
- 動きかける筋肉を意識する
- 無理にやらない



(健康運動指導士・保健師：高橋 美和子)