

11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 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～ |
| | | 2診 | ★野牛 | 岩本 | 下川 | 松永 | ★坂下 | |
| | | 3診 | 滝沢 | ★松岡 | 佐藤 | 滝沢 | 須藤 | |
| | 胃カメラ | 大石 | ★小野(未) | 大石 | 小野(千) 〈第2・4〉 | ★小野(未) | | |
| | 食事・運動指導 | 木村 | 木村 | 本田 | 木村(第1・3) 本田(第2・4) | 本田 | | |
| | 午後 専門外来 | 内科予約 | 肥田 | 肥田 | 下川 | | | |
| 糖尿病 | | | 平山 | | 保川 | ★坂下 | | |
| 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〉 | | 休診 | | |
| 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
11
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

「怒りのコントロールとアサーティブ」学習会を開催しました

～職員間のコミュニケーションを円滑にするために～

7月、9月の土曜午後、菅谷幸彦氏（働くもののいのちと健康を守る東京センター事務局次長）を講師に迎え、全職員参加で学習会を開催しました。職員がお互いに信頼関係を築きながら、より良い仕事ができる職場をつくるために、「コミュニケーションについて学びたい」との声があがったことがきっかけです。

学習では、安心して働ける職場であるためには、「気兼ねなく率直に意見が言える状態」＝「心理的安全性」を高めることが重要であること、そのためには「怒りのコントロール」、「アサーティブコミュニケーション（自分も相手も尊重しながら思いを伝える）」のスキルが大切であることを学びました。

「怒り」の感情自体は悪いものではなく、衝動のコントロールや自分自身の心の改善で怒りと上手につきあうこと、また、傾聴しながら伝えるコミュニケーション方法など、トレーニングで身につくことがわかりました。特に、相手と向き合う自分の心の姿勢として学んだ4つの柱「誠実」「率直」「対等（お互い様）」「自己責任（黙っていることは責任を放棄していること）」をそれぞれが意識することで、職場環境はより良くなるのではと感じました。

学習会は職種や職場を越えて、普段接点の少ない人との会話や、他の人の考えを知る機会にもなりました。今後は学んだことを継続できるようにしていきたいと思えます。

（教育広報委員会：石井 晶子）

＜参加者アンケートより＞

とっさの怒りを切り抜ける方法や怒らない自分をつくる術を身につけていきたいと思いました。

「怒り」について、改めて考えることがなかったので良い機会となりました。

つい主語を「あなた」にしてしまいがちですが、自分の気持ちを素直にとらえ「私」を主語に話す訓練をしたいと思います。

まずは衝動のコントロールをトレーニングし、成功体験を積み重ねていきたいです。

怒らない体質改善はいい言葉ですね。怒りをなくすことはできませんが、心の体質改善ととらえればやれそうな気がします。

「うらしんばんバス」時刻表

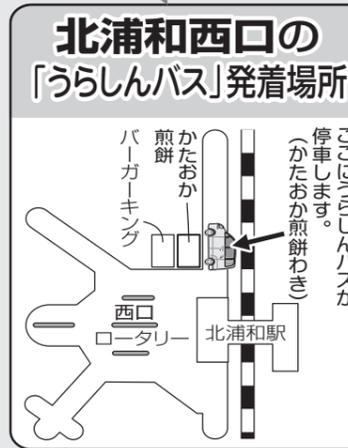


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



| 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

お知らせ

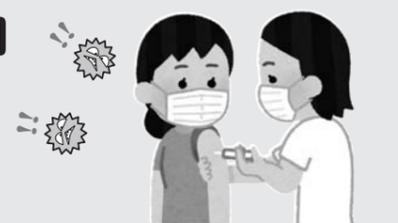
●インフルエンザ予防接種のご案内

期間 2023年10月～2024年1月

対象 18歳以上の方

費用 65歳以上▶1,600円(さいたま市在住)
64歳以下▶組合員:3,740円 未組合員:5,500円

申込み お電話、または定期受診時にお申込ください。浦和民主診療所 代表:048(832)6172



11月14日は世界糖尿病デーです



11月14日といえばみなさんは何の日を思い浮かべるでしょうか？ ほとんどの方が「埼玉県民の日」と答えると思います。実は、世界糖尿病デーも同じ日です。世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受けて、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）によって1991年に定められました。1922年にインスリンを発見したフレデリック・バンティングの誕生日11月14日に由来しています。

世界で糖尿病とともに生きる人の数は2021年には5億3700万人に達し、いまや世界の成人の10人に1人が糖尿病です。特に発展途上で糖尿病患者が増加傾向にあります。糖尿病は初期の段階では自覚症状が乏しく、適切な治療が受けられないと腎臓病、網膜症、脳卒中、心筋梗塞、認知症などの命にかかわる深刻な合併症が引き起こされます。

浦和民主診療所では「外来療養支援チーム」による糖尿病に関する職員むけの学習会を定期的実施しています。今年は糖尿病の基礎知識、合併症、インスリン注射、血糖測定の実習を行いました。糖尿病性腎症予防のための取り組みも現在準備中です。糖尿病性腎症とは糖尿病の合併症のひとつであり、高血糖状態が長く続くことによって腎機能が低下した状態のことです。腎機能は一度悪化すると元に戻らないといわれており、予防することが大切になります。糖尿病になってから10～15年以上たってから発症することが多いといわれています。糖尿病外来では、腎症の方に医師、看護師、管理栄養士が透析予防のプログラムをおすすめしていく予定です。

浦和民主診療所では、火・木・金の午後に糖尿病外来を行っています。糖尿病が心配の方はご相談ください。

(外来療養支援チーム・看護師：鈴木 美保)

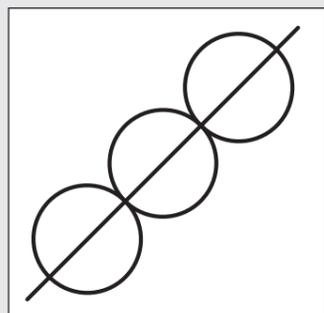
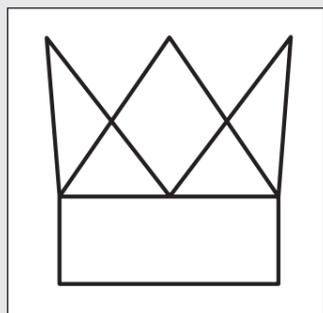
脳トレにチャレンジ!! 脳も体もリフレッシュ

普段文字を書くことは、一度覚えてしまった文字の場合、無意識の動作になります。一方新しい文字を覚えて書く場合は、意識した動作になるため、より一層、脳の刺激となり活性化させます。ひと筆書きは、ルールに従い、考えながら書くので、意識した動作になり脳トレになります。あれやこれやと考えて、挑戦してみましょう。

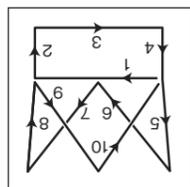
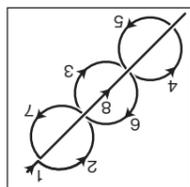
シリーズ「脳トレ」②ひと筆書き編

ひと筆書きのルール

- ① 筆記用具を平面から一度も離さず、線図形を描く。
- ② 同じ線を二度なぞらない。
- ③ 点で交差するのはかまわない。



(保健師：高橋 美和子)



書き方の一例

腸が喜ぶことはじめませんか



③食事で腸内細菌を活性化させよう

今回は「腸内細菌を活性化させるための食べ方」の話です。私達の毎日の食事は、腸内細菌を活性化して健康な腸をつくるカギになっています。

●腸の善玉菌(体に良い働きをする)を増やす食材

①発酵食品：食べて腸に良い菌を入れよう!

納豆、ヨーグルト、漬物、キムチ、甘酒、調味料(味噌、酢、醤油) など

②食物繊維：腸内細菌のエサとなる食物繊維を食べよう!

野菜類(海草、キノコ類を含む)

食物繊維は水溶性(水に溶ける)と不溶性(水に溶けない)食物繊維があります。ねばねばの野菜(なめこ、オクラ、モロヘイヤ、めかぶなど)は水溶性食物繊維が多く含まれています。これは血管の掃除もしてくれます。

③オリゴ糖：腸内細菌のエサとなるオリゴ糖を多く含む食材を食べよう!

大豆食品、玉葱、ごぼう、バナナ、はちみつ など

オリゴ糖は調味料として売られていますが食材にも多く含まれています。

*便秘や下痢が慢性的にある人は上の3つを摂ることをお勧めします

●腸の悪玉菌(体に悪い働きをする)を増やす食べ方

「たんぱく質」「脂肪分」「糖分」「食品添加物」の摂り過ぎは悪玉菌を増やします!!

①「たんぱく質」の適量は毎食片手一杯くらい。

②菓子、菓子パン、ジュースは糖分が多いので食べ過ぎ注意。

③油を使うおかずは1食1品を目安に。

④インスタント食品、ファーストフード、加工食品の摂り過ぎに注意。



発酵食品は塩分が高いものが多いため摂取量に気をつけてください



納豆は、発酵食品+食物繊維+オリゴ糖の3つが全て含まれた優れモノ!

(管理栄養士：本田 あき子)

ちょっと寄り道

私の好きな場所

深大寺! そばと紅葉と植物園!

深大寺周辺が好きです。以前、阿佐ヶ谷に住んでいた事もあり、何度も行っていました。

中央線三鷹駅、又は吉祥寺駅から「深大寺行き」のバスに乗り30分くらいです。深大寺は733年に創建され、東日本最古の国宝仏「釈迦如来像」が祀られています。深大寺バス停を下車し、深大寺まで向かう門前通りがとても情緒があります。深大寺周辺は、そば作りに必要な気温の寒暖差や湧水があり、江戸時代には多くの農家がそばを生産していたとの事で、「深大寺そば」が有名です。今でも、かつてそばの製粉に活用されていた水車が残っています。また江戸時代から続くと言われるそば処や茶店があります。

門前通りにはモミジが多く、気温の寒暖差があるためか秋は紅葉がとても鮮やかです。深大寺の左横の坂を上がると神代植物公園があり、春バラ、秋バラを見ることが出来ます。特に春バラは見事で必見です。神代植物公園の先には芝生がきれいな神代植物公園自由広場があり、シートを敷いてお弁当を食べるのに最適です。季節により色々な見所があります。

(看護師：横田 栄)

よろしくお祈いします。 医事課 木邨 文

8月11日より大井協同診療所から異動してきました木邨(きむら)と申します。めずらしい漢字なので読み方を聞かれることが多いです。業務ではまだ分からないことが多く、患者様にご迷惑をおかけしておりますが、皆様に温かく見守っていただき感謝しております。ありがとうございます。早く業務を覚えて、患者様が安心してご利用いただけるよう努力してまいります。どうぞよろしくお祈いいたします。

