

12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			休診	
	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〉			
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
12
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

そうだ! 暮らしサポーターになろう!



暮らしサポーターって?

医療生協さいたまの"組合員同士"が助け合う有償のボランティア活動です。日常生活で誰かの手助けが欲しいとき、登録しているサポーターさんが得意分野を發揮して援助します。サポーターさんはプロではありませんが、ご近所で困っている方のためにお手伝いしたいと思っている組合員さんです。介護保険の代わりではなく、助け合いの気持ちが基本です。支援する方もされる方も医療生協さいたまの組合員という安心感があります。

自分のできることで、できる時間をサポーター登録して、困っている方のお手伝いを気軽にできる地域作りにお力を貸してください。

暮らしサポーターを利用するには

利用料金: 60分700円(30分延長ごとに350円)
※交通費や駐車場料金が生じる場合は実費を負担していただきます。
利用時間: 月曜日～金曜日 10:00～16:00

【お問合せ・お申込み】
医療生協さいたま 暮らしサポーター事務局
☎048-296-8692(月曜日～金曜日 9:00から17:00)

利用の一例

- 6畳間にカーペットを敷きたいので手伝ってほしい。テレビも移動したい。(80代女性)
- 高い所の時計の電池交換。蛍光灯の取替など、踏み台に乗るのが怖いので来てほしい。(80代女性)
- 通販で買った家具の組み立てをしてほしい。(所沢市 70代男性)

その他に...

食事作り・掃除・洗濯・通院の付き添い・買い物・草取り(7～9月は中止)・話し相手・見守り等

※車での送迎や身体介助は実施しておりません。内容によりお受けできない場合もあります。

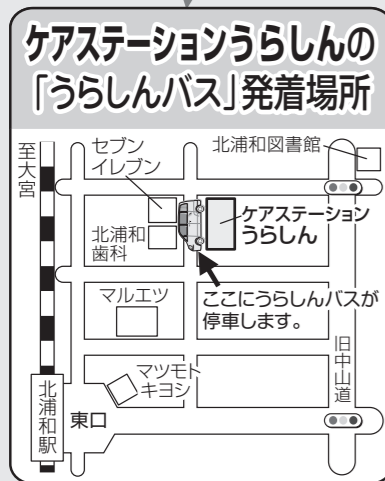


暮らしサポーター制度について、詳しい内容はこちらから

「うらしんバス」時刻表

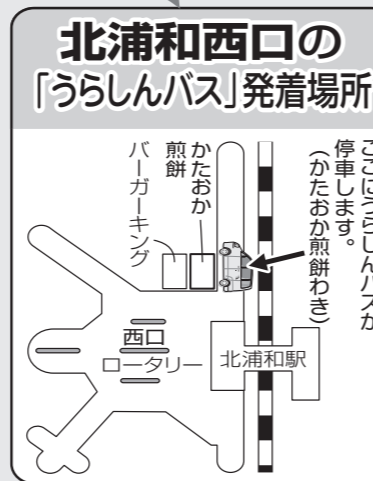


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

健診受診グッズ作りのボランティアを募集しています。

日時: 毎月第3木曜日 14:00～15:30 場所: 浦和民主診療所4階ホール 申し込み: 048-832-6156 もてぎ

お知らせ

《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。
12月29日(金) 13:00～14:00

お申込制

場所 浦和民主診療所 駐車場

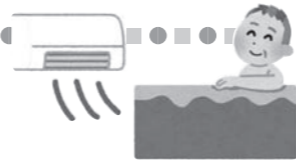
お申込み 食品をご希望の方は、月～金9:00～16:00に12月26日(火)までにご連絡ください。

●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。

組合員、地域の方々の協力のもと、たくさんの食品をお寄せいただいています。ご希望の方はお申込み期日までにご連絡ください。

【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)

「冬のお風呂にご注意を！」



厚生労働省人口動態統計(令和3年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍です。特に冬場の事故が多く、ヒートショックが原因のひとつといわれています。

ヒートショックとは急激な温度変化により身体が受ける影響のことです。暖かい部屋から冷えた浴室に入ることによって血管が縮み、血圧は一気に上昇します。また、温かいお湯に浸かることで、血管は広がり、急激に上昇した血圧は下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血流が回らなくなり、意識障害を起こしたり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことがあります。

かけ湯は身体の汚れを落としてから入浴するマナーと思われがちですが、お湯の温度に身体をならすために大切な意味もあります。手・足など心臓から遠い場所から順番にかけ湯をしましょう。(保健師：時田 絢子)

ヒートショックを防ぐためには下記の対策をしましょう

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
暖房器具を用いて暖める、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立てふたを外しておくなど、寒暖差を少なくしましょう
- ②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥水分を十分に摂取してから入浴する

定期検診で早期発見 ③肺がん



肺がんとは

肺がんは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。肺がんの主な組織型(がんの種類)は、腺がん、扁平上皮がん、大細胞がん、小細胞がんの4つです。腺がんが最も多く半数以上を占め、扁平上皮がん、小細胞がん、大細胞がんの順に続きます。なお、腺がんは肺腺がんと呼ばれることもあります。

	組織型	特徴	多く発生する場所
非小細胞肺がん	腺がん	女性やタバコを吸わない人に多い 肺がん全体の半数程度	肺の奥のほう(肺野部)
	扁平上皮がん	喫煙との関連が強い 肺がん全体の約30%	肺の入口近く(肺門部)
	大細胞がん	他の3種類のいずれにも分類されないもの 肺がん全体のうち数%	肺の奥のほう(肺野部)
小細胞肺がん	小細胞がん	喫煙との関連が強い 他の組織型の肺がん比べて細胞が小さい 発育成長が早く、転移しやすい 肺がん全体の約10%	肺の入口近く(肺門部)

症状

早期には症状が見られないことも多く、進行して初めて症状が出ることもあります。主な症状としては、咳や痰、血痰(痰に血が混じる)、胸の痛み、動いたときの息苦しさや動悸、発熱などがあげられます。しかし、いずれも肺炎や気管支炎などの呼吸器の病気にも共通する症状で、「この症状があれば必ず肺がん」という症状はありません。原因がわからない咳や痰が2週間以上続く場合や、血痰が出る場合、発熱が5日以上続く場合には、早めに身近な医療機関を受診しましょう。

検診

肺がん検診は胸部レントゲン検査で行います。結果により精密検査が必要になる場合があります。

治療

肺がんの治療法は主に「手術」「薬物治療」「放射線治療」に大別され、病期(ステージ)によってはこれらを組み合わせて行う場合もあります。



肺がんは日本におけるがんによる死亡原因の多くを占めるがんです。しかし症状の出ないうちに検診で早期発見し、治療につながれば治る可能性が高くなります。年1回の検診をしっかり受けましょう。(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!

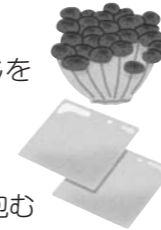
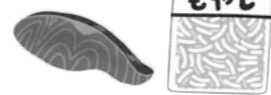
鮭のホイル焼き

【食材】

- ・生鮭：1切
- ・もやし：1/2袋
- ・カットしめじ：1/2袋
- ・スライスチーズ(溶けるチーズでも可)：1枚
- ・酒：小さじ1杯
- ・塩、コショウ：適量

【作り方】

- ① アルミホイルに油を塗って生鮭を置き塩コショウを振る
- ② ①の上にもやし、しめじをのせて酒を振りかける
- ③ スライスチーズをのせてアルミホイルでしっかり包む
- ④ ③を天板にのせ、オーブントースターで15分ほど鮭に火が通るまで加熱する



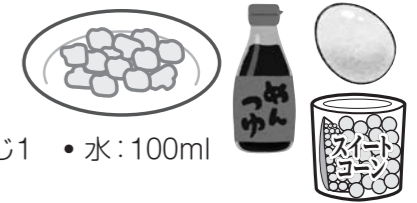
茶碗蒸し

【食材】

- ・鶏こま切：50g
- ・卵：1個
- ・缶詰粒コーン：適宜
- ・めんつゆ(3倍希釈)：小さじ1
- ・水：100ml

【作り方】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、めんつゆと水を加えて混ぜ合わせる
- ② マグカップなどの耐熱容器に鶏肉を入れ、ラップをかけて鶏肉に火が通るまで600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ ①をザルでこしながら②の容器に注ぎ、ふんわりラップをかける
- ④ 卵液に火が通るように、600Wの電子レンジで2分10秒ほど加熱し、そのまま1分おいて蒸らす(加熱が足りない場合は10秒ずつ様子を見ながら追加で加熱する)



(管理栄養士：木村 美樹)

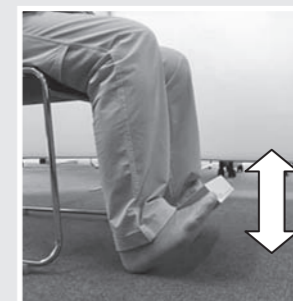
身近な道具で筋力アップ ③ティッシュボックスを使った運動

下半身には全身の筋肉の6~7割があります。下肢筋力を鍛えると様々な効果が期待できます。

- エネルギー代謝が促され、ダイエット効果につながります。
- ふくらはぎの筋肉は、血液を心臓へ送り返すポンプ機能になっていて「第2の心臓」ともよばれています。この筋肉を意識して運動することで、下肢の浮腫予防改善につながります。
- 太ももの筋肉や体幹が鍛えられ、足を持ち上げる動きをよくし、つまずき防止になります。

<椅子に座ってする運動> 目安20回を3セット

- ①ティッシュ箱を両足先ではさむ
- ②かかとは床につけて、両足先だけでティッシュ箱を持ち上げて降ろすを繰り返す

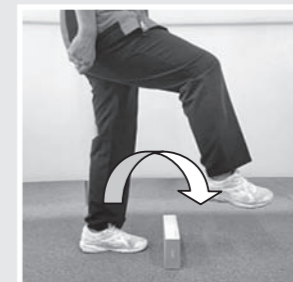


*ティッシュ箱をはさむことで働きかける筋肉をさらに意識することになり、つまずき防止の運動になる。

お好みの曲を歌いながら楽しくやってみましょう

<立ってする運動>

- ①足先にティッシュ箱を置く
- ②ティッシュ箱をまたぐ
- ③後ろ向きにもどる



*ふらつきが心配な方は、壁に手をあてると安定する
*ティッシュ箱の高さは体力に応じて変える

(健康運動指導士・保健師：高橋 美和子)

《運動の基本》

- ・呼吸は止めない
- ・働きかける筋肉を意識する
- ・無理にやらない

