

1月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 8:30~19:30 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			
夜間 受付 17:00~19:30 診療開始 18:00~	糖尿病		平山		保川	★坂下	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

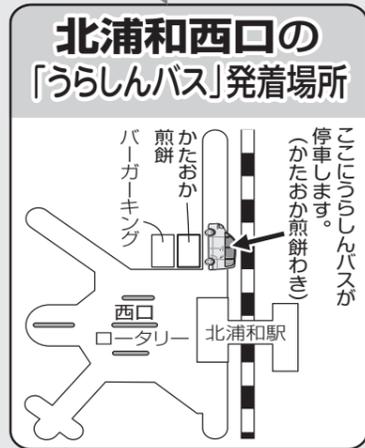


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは	
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

広がる安心・健康づくりのセンター

うらしんばより

2024年

1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

明けましておめでとうございます

過去三年間は未曾有の感染症を経験し、浦和民主診療所にとっても大変大きな試練の日々でした。新型コロナウイルスの拡大もいったん収まったかの如く社会の動きも徐々に元に戻ってきています。しかし感染対策の手を緩めると再び大きな波に飲み込まれる危険をはらんでいることは過去の歴史を鑑みても明らかです。この三年間で学んだことを無駄にせず、ぜひとも各自が自分の持てる力を最大限に活かし、これからもレベルアップを目指して頂きますようお願いいたします。地域の皆様、職員の力に支えられて浦和民主診療所も2024年に60周年を迎えます。これから到来する超高齢化社会の中、医療生協らしい医療、介護、そしてまちづくりを目指してともに手をつなぎ一緒に頑張りましょう。

今年も宜しくお願いします。

2024年元旦 浦和民主診療所 所長 吉野 肇





花粉症の季節がやってきました

今年も花粉症のつらい季節がやってきます。鼻水が止まらず夜も眠れない、仕事に集中出来ない、目は取り出して洗いたいほどの痒さ…。日常生活の質を著しく低下させる花粉症に対し、様々な薬が使用されています。人によっては使用できない薬もあるため、医師と相談しながら、自分の症状にあった薬を使用しましょう。

主な花粉症の薬と特徴

薬の種類	特徴
飲み薬 抗アレルギー薬（アレルギー症状に対して）	眠気の副作用が少ないものや、効果は高いが眠気の副作用が出やすく、運転などの危険を伴う機械の操作に注意が必要なものがある。花粉症の症状が始まる前から服用を開始し、花粉の季節が終わるまで続けることが望ましい。
目薬 抗アレルギー薬（アレルギー症状に対して）	薬の種類により1日1回～数回使用する。よく振りませたあとに点眼するものや、ソフトコンタクトレンズ装着時の点眼は避けるものがある。
点鼻薬 （アレルギー性鼻炎に対して）	ステロイド薬 ステロイドを含むが、鼻だけに作用して全身性の副作用を起こしにくい。症状の悪化を防ぐために、花粉症の症状が始まる直前から投与を開始し、花粉がなくなるまで続けることが望ましい。
	抗アレルギー薬 眠気を催すことがあるため、自動車の運転など危険を伴う機械の操作は行えないものもある。

昨今、医療用医薬品の供給状況については、一部品目の製造・供給停止や出荷調整が相次いでいます。特に総合感冒薬、咳止め、解熱鎮痛薬、漢方薬などが病院、調剤薬局において全国的に入手困難となっています。花粉症の薬も、在庫がない場合は治療計画の見直しを行い、他の同効薬等に変更させていただく場合がございます。ご迷惑をおかけしますがご理解をお願いいたします。
 （薬剤師：利根川 あやみ）



脳トレにチャレンジ!! 脳も体もリフレッシュ



年齢とともに比較的早い段階で計算力が衰えてきますが、日頃の脳トレで鍛えることができます。足し算や引き算などの簡単な計算問題を繰り返すことで、脳が活性化し、認知機能の改善が期待できます。では遊び感覚で次の問題に答えて文字を完成させましょう。

シリーズ「脳トレ」③計算問題



【問題】

100から7を順に引き、その答えのあるマス目に色をぬります。塗り終わると文字が浮かび上がってきます。
 さあ、何が書いてあるのでしょうか？

例) $100-7=93$ $93-7=?$

78	42	63	20	49	40	35	28	68	31	82	56
17	50	58	45	14	24	55	47	83	15	5	76
66	86	37	9	72	2	73					25
3	41	51	53	11	19	69	8	59	43		85
32	71	30	60	23	65	74	18	12	52		39
54	27	93	6	81	33	26	38	84	22		7
10	57	16	75	79	44	21	46				34
48	36	77	29	87	67	61	1	64	80	13	70



70	13	80	64	1	61	67	87	29	77	96	48
34				46	21	44	79	75	16	75	10
7			22	84	38	26	33	81	6	93	54
39			52	12	18	74	23	60	30	71	32
85			43	8	69	6	11	53	41	51	3
25				73	2	72	9	9	86	37	66
76								14	50	58	17
56								24	55	47	83
								40	35	28	68
								49	40	35	28
								20	49	40	35
								63	20	49	40
								42	63	20	49
								42	63	20	49

（保健師：高橋 美和子）



腸が喜ぶこと はじめませんか



④腸の動きを活発にする腸活体操

腸は振動により「蠕動(ぜんどう)運動(*1)」を始めます。そのため毎日の積み重ねで腸の動きを活発にすることが大切です。ちょっとした動きで腸の動きが活発になりお腹のハリ、便秘、下痢などの症状を和らげます。

(*1) 蠕動運動：消化した食べ物を腸の収縮などの繰り返しにより体外に排出すること

●おすすめ腸活体操

- ① 仰向けに寝て息を吐きながら両ひざを抱えて丸くなる = 腸のガス抜き
- ② うつぶせになり両手をあごの下に置いて腰を左右に振る = 腸のマッサージ効果
- ③ 椅子に座り両足を床につけ上半身は動かさずに腰だけを左右に振る = 腸ゆらし
- ④ 椅子に座り両足を床につけ体は正面を向いたまま 背もたれにつかまりながら左右にねじる = 蠕動運動を促す
- ⑤ リラックスをしてリズムよく歩く = 腸の振動を促す

*呼吸は止めずに自然に行います。体をねじる、また力を入れている時は息を吐きます

（管理栄養士：本田 あき子）



ちょっと寄り道 私の好きな場所

身近な自然でひと汗かいて そして武蔵野うどん!!

川口市にあるグリーンセンターへ子供とよく行きます。花壇に植えられた四季折々



のお花が、行く度に目を楽ませてくれます。現在は一部リニューアル中で大温室等閉鎖されていますが、新しくオープンした冒険の森のフィールドアスレチックは大人も遊べます。岩場を登ったり吊り橋を渡ったりと、ひと汗かいて良い運動になります。いきいき広場には常設された器具でちょっとした運動も出来て、年齢問わずに楽しめます。自然豊かな空気をたくさん吸い込んで、近場で身も心もリフレッシュしてます。また、園内にあるレストランの武蔵野うどんは、コシが強く、もちもちしていてとても美味しいです。味噌ソフトクリームもおすすめですよ。

（医事課：虻川 涼子）