

2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
		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	受付 8:15~11:30 診療開始 8:40~	
	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)		休診	
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

うらしんばんより

2024年
2
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



訪問診療のご案内

訪問診療とは、病院や診療所、クリニックなどへの通院が困難な方の自宅へ、医師と看護師が診療計画を立てて訪問の上診察を行うことです。医療では通常「治癒・延命」を目標としますが、訪問診療では「自分らしい生活ができるようにすること」や、年齢や病気の状態によっては「自然な死を迎えること」を目標としています。当診療所では、ご本人が療養生活や人生の最期の時間をどう過ごしたいか、また、ご家族がどのように支えていきたいかという気持ちを大切にしています。

基本的には月2回訪問し、血液や尿検査などの必要な検査を行い、お薬の処方や床ずれなどの治療を行います。体調が急に悪くなった時は必要に応じて臨時で訪問します。がんの患者様では、状況によっては麻薬による痛みのコントロールを行い、できる限り希望する生活が送れる様に支援を行っています。自宅での痛みのコントロールが難しい時は、連携している埼玉協同病院等の緩和ケア病棟への入院調整を行っています。

【ご家族の健康まもり隊】

今年度より、当診の訪問診療を利用している患者様のご家族の健康を守るための新たな取り組みを開始しました。介護などで時間がつくれないご家族が健康診断を受けやすくする取り組みです。コンセプトは「一年に一度はご自分の体のメンテナンスを」。その名前は「ご家族の健康守り隊」。

＜サポート①＞ 健康診断当日の待ち時間を短縮。

＜サポート②＞ 訪問診療時に健診結果説明。

＜見守りサポート＞

日時は限定させていただきますが、ご家族が健診を受けている間、浦和民主診療所またはケアステーションうらしんばん訪問看護の看護師が患者様の見守りを行います。(交通費、駐車場料金は自費)

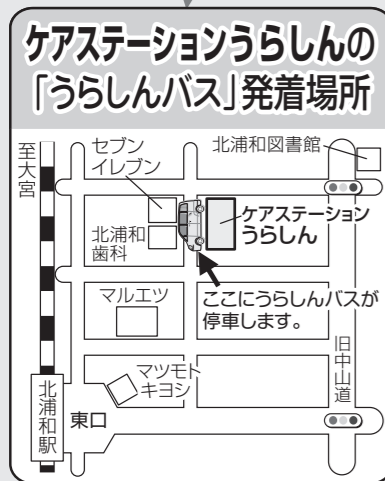
詳細については訪問診療と併せて浦和民主診療所(048-832-6172)までお気軽にお問い合わせください。

(看護師：横田 栄)

「うらしんばんバス」時刻表

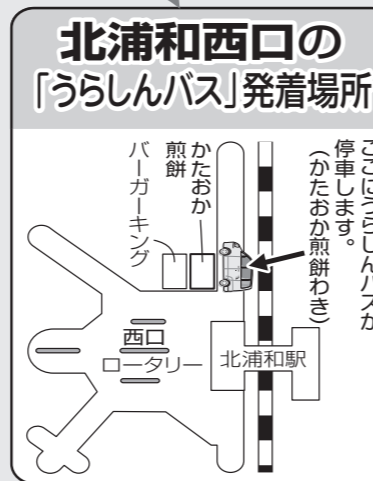


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

クリーンUP2ウォーキングのお知らせ

クリーンUP2ウォーキングを実施します。まちをきれいにしながら医療生協の事業を地域にお知らせします。ゴミを拾いながら地元を歩いてみませんか。お申込をお待ちしております。

日時 2月27日(火) 14時~15時(雨天中止)

集合場所 ケアステーションうらしんばん 浦和区北浦和3-10-4

申込 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 茂木(もてぎ)

*軍手、トンクなどをお持ちの方はご持参ください。(事業所でも準備します)

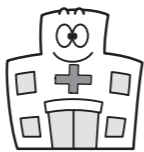
*動きやすい服装と靴で、水分補給の飲物をご持参ください。

どなたでも参加できます。事前にお申込をお願いします。



防災訓練を行いました。

～いざという時のために～



先日、海保機とほぼ満席の日航機が衝突する大事故がおきました。日航機の乗客が全員脱出することができたのは、90秒以内に全員が脱出する訓練が奏功したと言われています。

診療所では火事や地震を想定した訓練を毎年2回実施しています。今回は2階の診療現場から出火した想定で避難誘導と布担架の使用訓練を実施しました。患者さんの大半は高齢者です。明確なアナウンスや、不安に思っている患者さんをパニックにさせずに冷静沈着な声掛けを行うこと、トイレや更衣室に取り残された患者さんがいないか確認すること、何より安全に誘導することなど課題は多くあります。訓練後の振り返りでは職員から様々な意見がでます。「何が起きているかわからないから不安です」「一時避難は不要では?」など。今後も様々な状況を想定したリアリティーのある訓練を実施し、いざという時に職員が行動できるよう訓練を継続します。

(事務長：山口 晶乃)

定期検診で早期発見 ④乳がん



乳がんとは

乳房は乳腺とそれを包む脂肪組織からなります。多くのリンパ管が通っており、外側のリンパ節のほとんどが腋窩(わきの下)に集まっています。乳がんは乳腺の組織にできるがんで、進行すると周りの組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れなどによって転移することがあります。転移しやすい場所は乳房の近くのリンパ節や骨、肝臓、肺、脳などです。乳がんは男性にも発生することがあり、女性同様多くは乳管から発生します。

症状

主な症状は乳房のしこりです。自分で乳房を触ることで気づくことがあります。他には乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出るなどがあります。

検診

検診の内容は問診とマンモグラフィ(乳房X線検査)です。問診では、現在の症状、月経に関することや妊娠の可能性の有無、自分や家族が乳がんにかかったことがあるか、過去の検診の受診状況、マンモグラフィを実施できるかなどを確認します。検査の結果が「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

治療

乳がんの治療には、手術(外科治療)、放射線治療、薬物療法があります。乳がんは、手術によってがんを取り除くことが基本となります。手術後の病理診断によって、術後の治療計画を検討します。がんの状態によっては、術前薬物療法(手術の前に行う薬物療法)を行うこともあります。



マンモグラフィ装置 (2022年更新)



日本人女性では乳がんにかかる人の数は増加しており、特に40歳代から乳がんと診断される可能性が高くなります。そのため、40歳を過ぎたら自覚症状がない女性でも、2年に1回は乳がん検診を受けることが推奨されています。すべてのがんに言えることですが、検診を定期的に受け早期発見することで治る可能性が高くなるため、定期的な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!

鶏とピーマンのポン酢焼き

【食材】

- 鶏もも肉皮つき(カット)：手のひら一つ
- ピーマン(カット)：2コ分
- ポン酢



【作り方】

- 鶏肉、ピーマンをポン酢に漬ける。(約15分)
- レンジ用容器(または皿に)①の鶏肉とピーマンを並べて蓋なしでレンジで2分ほど加熱。
- ②をまたポン酢に漬け、裏返して再びレンジで1分ほど加熱。

※肉の厚さにより火通りが違うので、火が通っているか確認する。
※レンジ容器に「すのこ」を敷いて加熱すると肉の油が落ちる。

サバ味噌煮缶のキャベツ炒め

【食材】

- サバ味噌煮缶：1/2缶
- キャベツ(カット)：両手1杯分
- 油



【作り方】

- フライパンに油とキャベツを入れ炒める。
- ①にサバの味噌煮缶を入れさっと炒める。

※キャベツは大きめに手でちぎってもOK。
※キャベツに少し焦げ目がつくくらいに炒めると香ばしくなる。七味をかけてもおいしい!!

(管理栄養士：本田 あき子)

身近な道具で筋力アップ! ④ラップ芯を使った運動

高齢者における円背(猫背)の原因は、骨粗鬆症による脊椎の変形、脊椎圧迫骨折、体幹の筋力低下などがあります。円背を放置すると、肺などの器官が圧迫された状態となるため、呼吸困難が生じやすくなり、前傾姿勢での食事は誤嚥しやすくなります。

骨の変形による円背は改善が難しいのですが、筋力低下による円背は、姿勢に気をつけたり、硬くなった筋肉を緩めるストレッチをすることによって、予防・改善を図ることができます。ラップの芯を使ってストレッチしてみましょう。また、ラップ芯で筋肉をさすと血流が促され、マッサージ効果も得られます。

①体の前でラップ芯の両端を持ち ゆっくり上げ降ろす。



②体の前でラップ芯の両端を持ち 前に突き出した状態で体を左右にねじる。



③頭の後ろでラップ芯の両端を持ち ゆっくり上げ降ろす。



④片方の手でラップ芯を持ち、前に突き出した状態で手首を内側外側と交互にねじる。反対側の手も同様に行う。



《運動の基本》

- 呼吸は止めない
- 動かす筋肉を意識する
- 無理にやらない



(健康運動指導士・保健師：高橋 美和子)