

# 4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

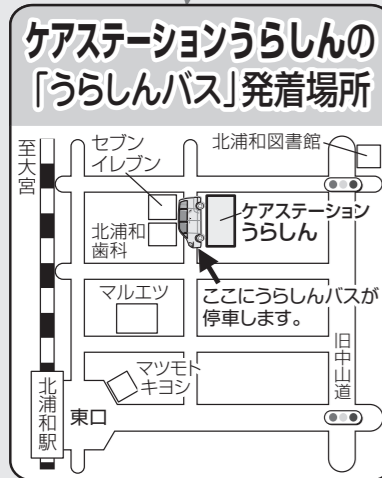
		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15~ 12:30 診療開始 8:40~	1診	肥田	肥田	肥田	吉野	肥田	〈第1〉肥田 西巻
		2診	★野牛	岩本	下川	新井上	★坂下	〈第2〉玉置
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★新岩田	〈第3〉肥田 西巻
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(千) 〈第2・4〉	★小野(未)	〈第4〉玉置
		食事・運動指導	木村	木村	本田	木村(第1・3) 本田(第2・4)	本田	受付 8:15~11:30 診療開始 8:40~
		内科予約	肥田	肥田	下川			休診
糖尿病		平山		保川	★坂下			
もの忘れ			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	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 新井上	★新岩田 ★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

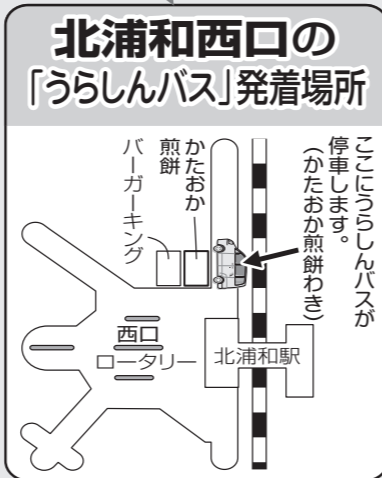


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。



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 ………

# うらしんばんより

2024年  
4  
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](mailto:urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp)

## 笑顔満開 フレイル予防

パルシステム埼玉・医療生協さいたま合同セミナー 2月23日 会場：浦和駅前ばる★てらす 22名参加

- ① 介護保険のい・ろ・は  
講師：CSうらしん介護支援専門員 近藤 ゆかり
- ② 椅子に座って行うフレイル予防体操  
講師：介護予防運動指導員 小丸 操

当日は悪天候にもかかわらず、医療生協さいたまとパルシステムの組合員さん合計22名が参加しました。介護保険の講座ではメモを取りながら、みなさん熱心に聞かれ質問が飛び交いました。フレイル予防体操は、やり始めると汗をかき、程よい疲労感と達成感のある体操でした。講師のめりはりのきいた声掛けで、参加者は体操に集中しつつも笑い声に包まれるホットな会場になりました。参加してよかった、またやってほしいとの感想が多く聞かれました。

(事務長：山口 晶乃)



医療懇談会&学習会 3月7日 会場：浦和コミュニティセンター 40名参加

### 「フレイル予防は転ばぬ先の杖」

講師：浦和民主診療所 保健師 高橋 美和子



フレイル(虚弱)の3つの要因の学習に始まり、高齢者の低栄養について、チェックシートを使って自分の状態について確認しました。また、健診結果を見ながら体重の減少、BMI、腹囲、アルブミン値について学びました。フレイル予防にはタンパク質摂取が大切であり、その目安は一食分で片手に乗るくらいの量(高齢者では男性60g女性50g)であること。さらに10食品群チェックシートを10日間つけることで、自分の食べ方の癖を見つけてことができ、足りない栄養素が分かることも学びました。参加者からは、「低栄養と体重の関係は?」や「血圧との関係は?」など講義の間に積極的な質問がありました。

後半は、体操や脳トレで頭と体をフル回転。タオルなどを使って日常生活でできる「貯筋」を楽しく賑やかに学びました。最後に「あなたの健康まもり隊」「夢企画」など浦和民主診療所の取り組みを紹介し懇談しました。

(まちづくりコーディネーター：茂木 宏実)

# 春の肌トラブルにご用心

春は寒さが緩み心も軽くなり、メイクやおしゃれを楽しみたくなる季節ですが、肌トラブルが起きやすい季節でもあります。原因は「紫外線」「花粉」「マスクによる摩擦」です。

- **紫外線**…春先の紫外線は真夏とほとんど変わりません。シミ、しわの原因になります。
- **花粉**……空気の乾燥により皮膚の潤いが失われ、皮膚のバリア機能が低下することにより、花粉に過敏に反応するようになります。花粉が侵入すると、アレルギー反応が引き起こされ肌トラブルが起きやすくなります。
- **マスクによる摩擦**…マスク装着により、会話等で表情を動かすことで、繊維と肌の摩擦で肌荒れを起こします。

## スキンケアのポイント

- **洗顔はやさしく**…帰宅後は、花粉・汚れを落とすために早めに洗い流しましょう。洗顔料は泡立てて、優しくこすらずがポイントです。
- **保湿**…洗顔後は化粧水で水分を補い、乳液やクリームをなじませましょう。
- **紫外線対策**…外出するときはもちろん、室内でも日焼け止めクリームを塗りましょう。紫外線の中でも真皮に到達するUV-Aは窓ガラスも透過します。室内だからと油断は禁物です。日焼け止めはSPF値をチェックし使用するシーンに合わせて選びましょう。PA値が高い方がUV-A防止効果が高いとされています。場面に応じて、日傘、帽子、衣類、日焼け止め等を活用しましょう。

洗顔・保湿・紫外線対策をして、暖かい春を楽しみましょう。(看護師：鈴木 純世)

## 1人分のレシピを

無理なく 無駄なく 簡単に!

### キーマカレー

- 【食材】**
- 合いびき肉(豚ひき肉でも可)：100g
  - ミックスベジタブル(冷凍食品)：50g
  - 大豆水煮：1/2袋(90g)
  - トマト水煮缶(ダイス)：1/2缶(200g)
  - 水：1/2カップ • カレールー：1かけ

- 【作り方】**
- ① フライパンに合いびき肉を入れて炒める。
  - ② ①にミックスベジタブル、大豆水煮を入れて炒める。
  - ③ 火が通ったらトマト水煮缶と水を入れて中火で5分ほど煮込む。
  - ④ 弱火にしてカレールーを加える。しっかり溶けてなじんだら器に盛る。

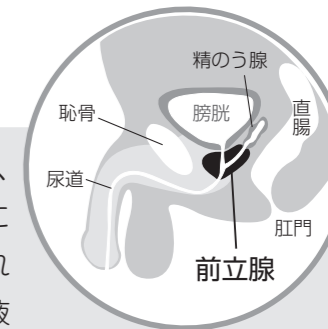
### コールスロー

- 【食材】**
- 千切りキャベツ(カット野菜)：70g
  - コーン缶：1/2缶 • 酢：大さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2 • マヨネーズ：大さじ1
  - 塩、コショウ：適量

- 【作り方】**
- ① 小さいボウルに砂糖とマヨネーズを入れて混ぜる。
  - ② ①に2回に分けて酢を入れて混ぜる。
  - ③ 大きいボウルに、千切りキャベツと水気を切ったコーン缶を入れて軽く混ぜておく。
  - ④ 食べる直前に③と②を混ぜ合わせて、塩、コショウで味を調える。

(管理栄養士：木村 美樹)

## 定期検診で早期発見 ⑤前立腺がん



### 前立腺がんとは

前立腺は男性のみにある臓器です。膀胱の下に位置し、尿道のまわりを取り囲んでいます。前立腺は精液の一部に含まれる前立腺液をつくっています。前立腺液には、PSAというタンパク質が含まれています。ほとんどのPSAは前立腺から精液中に分泌されますが、ごく一部は血液の中に取り込まれます。前立腺がんは、前立腺の細胞が正常な細胞増殖機能を失い、無秩序に自己増殖することにより発生します。早期に発見すれば治療することが可能です。また、多くの場合比較的ゆっくり進行します。近くのリンパ節や骨に転移することが多いですが、肺、肝臓などに転移することもあります。

### 検査

主な検査はPSA検査、直腸診です。これらの検査で前立腺がんが疑われる場合には、経直腸エコー、前立腺生検などを行います。がんの広がりや転移の有無は画像検査で調べます。PSA検査は前立腺がんを早期発見するための最も有用な検査です。がんや炎症により前立腺組織が壊れると、PSAが血液中に漏れ出し増加します。血液検査でPSA値を調べることによって前立腺がんの可能性を調べます。

PSAの基準値は一般的には0~4ng/mlとされています。ただし、年齢によって基準値を下げる場合もあります。PSA値が4~10ng/mlをいわゆる「グレーゾーン」といい、25~40%の割合でがんが発見されます。PSA値が10ng/ml以上の場合でも前立腺がんが発見されないこともあり、また4ng/ml以下でも前立腺がんが発見されることもあります。100ng/mlを超える場合には前立腺がんが強く疑われ、転移も疑われます。

### 治療

前立腺がんの治療には、経過を見る「PSA監視療法」、完治が目的の「手術療法」「放射線療法」、進行抑制が目的の「ホルモン療法」「化学療法」があります。進行が遅く生命に影響を及ぼさない低リスクの前立腺がんでは、無治療で経過観察をすることもできます。がんが前立腺の中に留まっていれば、完治を目指す手術療法や放射線療法などが選択できます。

早期に発見すれば治療の選択肢も広がり、完治する可能性も高くなります。定期的に検診を受けましょう。(看護長：松田 昌一)



## 看護長が交替しました。

### お世話になりました

元看護長：松田 昌一  
3年という短い期間でしたが大変お世話になりました。コロナ禍で異動し、発熱外来やワクチン接種の整備などに忙殺され、なかなか組合さんたちと関わる機会が少なく残念でした。今後は異動先であるおおみや診療所でごんばっていきます。ありがとうございました。



### よろしくお願ひいたします

新看護長：藤澤 陽子  
3月11日付で看護長に任命されました。2009年に浦和民主診療所に入職して今年で15年目になります。この間、組合員の皆様とはたくさんの活動をご一緒させていただきました。皆さんの優しさや温かさに何度も救われ、前向きでエネルギーギッシュな姿にパワーを分けてもらっています。看護長としての責任の重さを日々実感しておりますが、今後も組合員さんや地域の皆さんに求められる医療活動を推進してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。