

# 5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

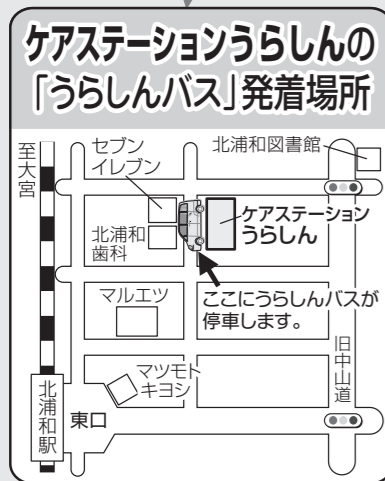
		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15~ 12:30 診療開始 8:40~	1診	肥田	肥田	肥田	吉野	肥田	〈第2〉玉置
		2診	★野牛	岩本	下川	新井上	★坂下	〈第3〉肥田 西巻
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★岩田	〈第4〉玉置
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(千) 〈第2・4〉	★小野(未)	受付 8:15~11:30 診療開始 8:40~
		食事・運動指導	木村	木村	本田	木村(第1・3) 本田(第2・4)	本田	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
夜間 受付 17:00~19:30 診療開始 18:00~	糖尿病		平山		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 新井上	★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

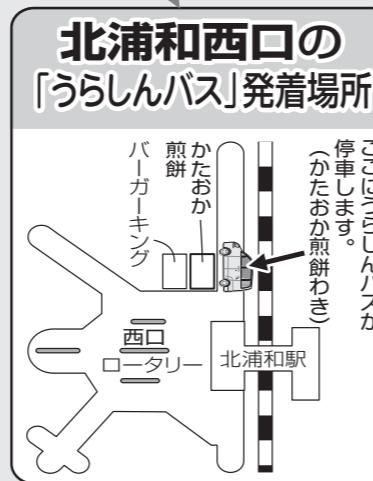


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 診療所発
ケアステーション うらしん発	北浦和西口発	診療所着	
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 ……



2024年  
**5**  
月号

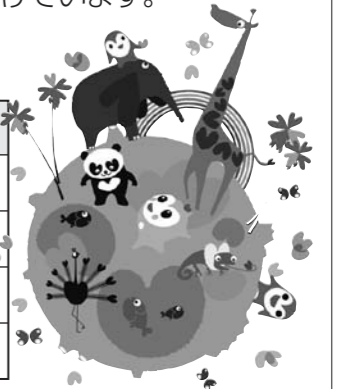
**医療生協さいたま**  
浦和民主診療所  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-10-7  
TEL.048-832-6172  
FAX.048-832-8984  
ホームページ <http://www.urasin.org/>  
E-mail [urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp](mailto:urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp)

## 2024年度もフードパントリーを実施します

フードパントリーとは、使いきれない未使用食品を、食品を必要としている方々に無料でお配りするための地域拠点です。浦和民主診療所では、コロナ禍において地域でお困りの方々の支えになりたいと2022年より開始し、2023年度は4回開催しました。当診療所では、当日食品を提供するだけでなく、看護師による健康相談、歯科衛生士による歯科口腔チェック、健康チェックや生活相談、アンケートなどを実施し、皆さんの「食」だけでは解決できないお困り事が、少しでも安心につながるよう心掛けています。

### 【2023年度 参加世帯と人数】

開催日	利用世帯数	利用人数	同日開催イベント
6月24日	46世帯	96名	健康チェック 健康相談 生活相談
9月30日	45世帯	96名	健康相談 生活相談
12月29日	36世帯	71名	健康チェック 健康相談 生活相談
3月30日	24世帯	50名	歯科口腔チェック 健康相談 生活相談



### ●食材の寄付を受付けています。ご協力をお願いいたします!!

物価高騰のためか、以前よりお渡しする食材を集めることが大変になっています。今後も、困った方に少しでも多くの食材が提供できるよう、浦和民主診療所4階で食材の寄付を受け付けています。(食材購入のための現金による寄付も受付けています。)

#### 受付けている食品

- 賞味期限が2カ月以上あるもの
- 常温で保存できるもの
- 未開封で破損がないもの



### ●2024年度 フードパントリー開催予定(年4回)

**6/29(土) 9/28(土) 12/27(金) 2025年3/29(土)**

お知り合いでお困りの方がいらっしゃいましたら、お声がけいただきぜひお申込ください。(うらしんだよりやホームページにお申込期日など掲載しています。)



【お問い合わせ：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】

# 脳トレにチャレンジ!! 脳も体もリフレッシュ

間違い探しや仲間外れ探し等、隠れているものを探し出す脳トレは、注意力アップにもつながります。魚へんに合う漢字を組み合わせて、春から夏に旬を迎える魚の漢字を4つ完成させましょう。(枠内には、組み合わせると冬に旬を迎える魚の漢字もあります。)

## シリーズ「脳トレ」 ⑤漢字の組み合わせ

- ①魚□
- ②魚□
- ③魚□
- ④魚□

雪 参 師 平  
喜 青 占 堅

魚を食べよう!  
魚には脳機能を高めるDHAという脂肪酸が含まれています。1日1切(約80g)摂るのが目安です。旬の魚は味が良く、栄養価も高いです。

①(キ)鯉②(ニ)鰻③(ウ)鰻④(エ)鰻

(保健師：高橋 美和子)



# 人事往来

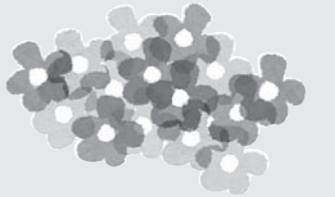
## お世話になりました。(異動のごあいさつ)

臨床検査技師 川瀬 康博 (埼玉協同病院へ)

2012年9月に浦和民主診療所に入職し、約11年半の間お世話になりました。主にエコー検査で皆様にお会いすることが多かったと思います。検査のわずかな時間ですが声をかけてくれる患者様も多く、とても楽しく仕事が出来ました。

また健康祭りや健康相談会、夏祭りなど組合員活動や地域活動にも参加させてもらい、多くの方と楽しい時間が過ごせたのは私にとってかけがえのない財産です。

埼玉協同病院に異動になります。浦診で学んだことを忘れずに、これからも頑張っていきたいと思えます。またどこかでお目にかかれる日を楽しみにしています。どうもありがとうございました。



## よろしくお願いします。(着任のごあいさつ)

診療放射線技師 友光 歩美

4月に埼玉協同病院より異動になりました診療放射線技師の友光歩美です。3年目で技師的な知識を身につけている途中ですが、浦和民主診療所で働き、地域医療を支えながらも技師としてだけでなく医療人として多くのことを学びたいと思っております。周りの方に支えていただく場面も多々あると思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



臨床検査技師 田嶋 紀子

4月より検査科に配属となりました臨床検査技師の田嶋紀子です。埼玉協同病院・ふれあい協病院で主に生理検査を担当してきました。浦和民主診療所でも心電図検査や超音波検査でお目にかかる機会が多いと思います。地域の皆さんの健康に役立つような情報を提供できるよう精一杯取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。



医事課 米田 茜梨 *New Face*

はじめまして。4月から事務総合職として配属になりました米田茜梨です。人見知りをしますが、お話をすることは大好きなので、たくさん話しかけてもらえると嬉しいです。今はまだ焦ってばかりでご迷惑をおかけしてしまうかもしれませんが、丁寧な仕事を心がけて全力で頑張ります。よろしくお願いします。



## 腸が喜ぶことはじめませんか



## ⑥腸の働きを活発にする生活習慣

“腸が喜ぶことはじめませんか”シリーズの最終回は『脳腸相関』についてです。脳腸相関(腸脳相関とも言う)とは脳と腸がお互いに影響を及ぼしあうことです。脳腸相関の仕組みや関連する病気、脳腸相関とセロトニンとの関係を紹介いたします。

### 【脳腸相関の仕組み】

- ストレスを感じる ⇒ お腹が痛くなる(便意をもよおす)
- 腸内細菌のバランスの乱れ・腸管バリア機能の低下・粘膜の炎症など ⇒ 脳で不安感が増す

### 【関連する病気】

腸の病気・うつ病・パーキンソン病・アルツハイマーの発症に関係する

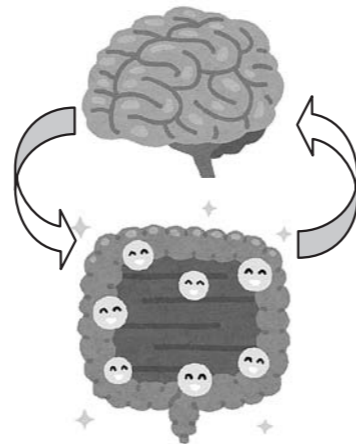
### 【脳腸相関とセロトニンの関係は?】

セロトニンは自律神経の調整を行う脳内伝達物質です。腸で約90%、脳で約3%つくられます。セロトニンは精神を安定させる働きがあり、増やすことで腸の状態が良くなると考えられています。

### 【セロトニンを増やすには?】

- ①朝食を食べる
  - ②よく噛む
  - ③たんぱく質を食べる
  - ④日光を浴びる
  - ⑤運動を行う など、生活の中で増やすことが出来ます。
- ライフスタイルの改善が腸内環境を良くします。

脳がストレスを感じると腸の働きが悪くなる



腸の働きが悪くなると脳が不安を感じる

(管理栄養士：本田 あき子)