

7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	井上	★坂下	〈第2〉玉置
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	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			
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 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。

..... 広がる安心・健康づくりのセンター



2024年
7
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

春のブラ散歩 80人参加!

2024年度さいたまCブロックの春のブラ散歩は、さいたま市を飛び出し、東京都北区の旧古河庭園に行ってきました。当日は天候にも恵まれ、集合場所の上中里駅の改札口は80名の参加者でにぎやかになりました。バラフェアが開催され一般の来園者も多い中、自由に庭園を散策し薔薇の花をたっぷり観賞しました。その後、飛鳥山公園に行く方とそのまま古河庭園を楽しむ方とに分かれ、昼食は各自好きな場所で楽しみました。

旧古河庭園入園時には皆様をお待たせする時間がありましたが、今後は入園手続等スムーズに



できるよう工夫していきたいと思えます。次回ブラ散歩は秋頃開催の予定です。ぜひご参加ください。

(まちづくりコーディネーター：茂木 宏実)

「うらしんばんバス」時刻表

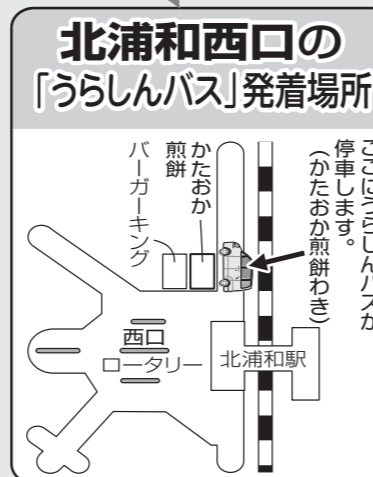


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行き			お帰りのとき	
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

お知らせ

浦和民主診療所公式LINEを開設しました。

今後、急な医師の変更やワクチン予約の案内など、外来や健康診断の情報などを配信していきます。

みなさまぜひ、友達追加をよろしくお願いいたします。

LINEのアプリを開いていただき、この「友達追加」の「QRコード」から読み取りしてください。



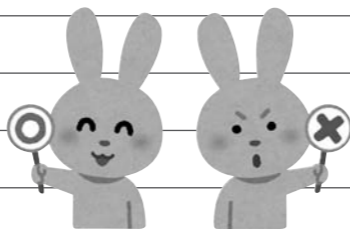
「すこしお検定」受けてみませんか?



「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。今年度、とりくみの一環として「すこしお」検定が実施されています。初級編・中級編・上級編と難易度が上がっていきます。私たちの塩分に関する知識や常識を確認してみましょう。

すこしお検定【初級編】

No.	問 題	○か×で回答
1	「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」という意味である	
2	私たちが摂取する塩分量の多くは調味料から摂っている	
3	しょっぱいと感じない食品には塩分が含まれていない	
4	塩の賞味期限は5年である	
5	塩あめは熱中症予防に有効である	
6	そばとうどんでは、そばに含まれる塩分の方が多い	
7	白飯と食パンでは、白飯に含まれる塩分の方が多い	
8	ウスターソースととんかつソースでは、ウスターソースに含まれる塩分の方が多い	
9	和食と洋食では、洋食に含まれる塩分の方が多い	
10	調味酢とラー油では、調味酢に含まれる塩分の方が多い	



すこしお検定【初級編】 回 答

No.	答え	解 説
1	○	「すこしお」とは2015年に開始した「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。
2	○	日本人は調味料からおよそ7割の塩分をとっていることがわかっています。
3	×	食パン・麺・酢・チョコレートなど、しょっぱいと感じなくても塩分は含まれています。「しょっぱくないから」「薄味だから」といっても「塩分を摂取していない」というわけではありません。
4	×	塩は時間の経過による品質の変化が極めて少ない食品ですので、賞味期限を設定していません。
5	○	熱中症予防に塩あめは有効ですが、名前にあるように「塩分」が含まれています。商品により異なりますが、1個当たり0.1~0.2gで、5~10個食べてしまうと1gの塩分を摂ってしまうことになります。要注意です。
6	×	うどん一玉1.4g、そば一束0.3gでうどんの方が多く含まれています。減塩のポイントは「たっぷりのお湯で茹でること。大きい鍋でたっぷりのお湯で茹でるとお湯に塩分が溶け出るので効果的です。
7	×	白飯には塩分が含まれていません。ごはんのお供を塩分控えめにすると効果的です。一方、食パンの塩分は6枚切りで1枚当たり0.7gです。
8	○	とんかつソースの原材料は野菜が多く、塩分は少なめです。
9	×	和食は醤油や味噌などの調味料を多く使っているため、和食を食べる割合が多い人ほど塩分摂取量が増えてしまいます。洋食でも食塩は重要な調味料ですが、味付けに香辛料やハーブを使うことが多いため、和食と比べると塩分摂取量は控えめです。
10	○	調味酢大さじ1杯は0.7g程度の塩分量となります。一方、ラー油の他にごま油・サラダ油・オリーブオイルなどに塩分は含まれていません。調味酢ではなく、普通のお酢にはほとんどないので上手に使いましょう。

(医療福祉生協連すこしお検定【初級編】より抜粋)

* 1人分のレシピを

無理なく 無駄なく 簡単に!

簡単まぐろ丼

【食 材】

- まぐろ(カット)：手のひら一杯
- わさび ・しょうゆ または めんつゆ
- きざみのり ・ご飯

【作り方】

- ① まぐろにわさび醤油をあえる。
 - ② ご飯に①のまぐろをのせる。
 - ③ 刻みのりをかける。
- *大葉、アボカドを加えてもおいしい!!



簡単モズク酢サラダ

【食 材】

- レタス：手のひら一杯
- モズク酢(味付き)：1パック

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - ② ①にモズク酢を和える。
- *レタスをちぎることで味がなじみやすくなる!!
*すりおろし生姜を加えてもおいしい!!



(管理栄養士：本田 あき子)



浦和民主診療所&ケアステーションうらしん60周年記念
~浦診生誕60祭 つなぐ想い、未来へ~

リレーメッセージ 『私と浦診』 菊池 陽子 (元地区理事)

私が浦診を知ったのは1970年代初めのころでした。何とか川口に大型病院を作ろうと頑張っていた時期で、診療所のベッド廃止論がありました。地元浦和では「往診してくれる」「ベッドもある」などが売りの民主診療所だったので喧々諤々でした。

いつも平和を訴え続ける所長、肥田舜太郎先生は、民主医療機関ではあっても思想信条は自由であるということ、命の重さに軽い重いはないとおっしゃって「患者さんと私たちはいつでも長い廊下でつながっている」と生協組合員を励まし続けてくださいました。

高度経済成長で生活様式、食事様式も大きく変化し、高血圧・糖尿病などが広がって来ても医師の数が増えない中で、検診を受けられる人数にも制限がありました。保健大学等に学びながら、血压チェックや尿チェックなどは組合員自身の手で地域に広げていった頃でした。



「よい医療は患者の満足度できる」を合言葉に、医療の専門家と暮らしの専門家である私たちが、健康で安心できるより良い暮らしを求めて協働できる医療生協運動を大切にしていきたい。いや、そればかりではなく、私たちが大切にしている健康観は「昨日より今日が、さらに明日が一層意欲的に生きられるために、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる」というもので、私はこの健康観を大切に生きていきたいと考えています。