

8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	休診
		2診	★野牛	岩本	下川	井上	★坂下	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	岩田	
	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			
	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	門傳 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 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
8
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

「いのちの章典」学習会を実施しました ~地域まるごと健康づくりを実感しよう~

開催日時：2024年5月29日(水) 10:00~11:30
場 所：浦和コミュニティセンター 15集会室
参加者：組合員34名、推進員3名、理事5名、職員8名 (合計50名)
講 師：看護分野統括部長・理事 見川 葉子氏、県中地域理事 江田 直美氏



「いのちの章典」(2013年6月)は、医療生協がこれまでかけていた「患者の権利章典」(1991年5月)を発展させ、地域まるごと健康づくりやまちづくりなど、医療福祉生協活動全般にわたって私たちが目指しているものや大事にしている価値観を表現し、権利や責任を明らかにした文書です。①自己決定に関する権利 ②自己情報コントロールに関する権利 ③安全、安心の医療介護に関する権利 ④アクセスに関する権利 ⑤参加と協同の5つの項目で構成されています。講義を聞いた後に、グループディスカッションを行いました。「入院した時の経験から、退院後の生活について、自分の意向を反映させたカンファレンスを何度もして、安心して退院できた話」「自分がどのような最期を迎えたいのか、そのことを誰に伝えておけばよいのか、日頃から話し合い記録しておくことが大切なこと」「専門職種に自分たちに必要な知識や運動の仕方を教えてもらうこと」「健康を維持するために生協の活動はなくてはならない」など、組合員の日々の活動が「いのちの章典」そのものだということを実感できたという感想がたくさん寄せられました。



「いのちの章典」をあらためて学び直し、私達の組合員活動は一人一人の健康や人権を守るために、とても大切なことだと確信することができました。

(事務長：山口 晶乃)

「うらしんばんバス」時刻表

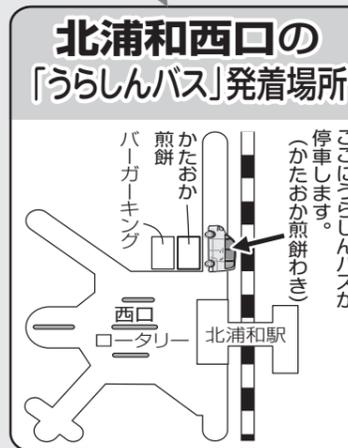


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 診療所発
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	
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・ケアステーションうらしんばん生誕60祭~ 60周年記念増資にご協力をお願いします

浦和民主診療所は1964年に開設し、地域の組合員の皆様に支えられ今年60周年を迎えることができました。今後も、地域に役立つ診療所として組合員の皆様とともに職員一同力を合わせて参ります。60周年記念増資にご協力をよろしくお願いいたします。

2,000円以上
増資していただいた方に
記念エコバックを
プレゼント!!
8/1 ~開始します
エコバックがなくなり次第終了します



歯磨き粉の成分と選び方



皆さんは歯磨き粉にこだわりを持って使っていますか？

歯ブラシはこだわっている方もいるかと思いますが、歯磨き粉は種類が多くて、選ぶのに悩みますよね。診察していると患者さんから何を選んだらいいか…という声を耳にしますので、何となく家族といっしょに使えるものを選んでくれる方もいるのではないのでしょうか。そんな時、私は「お口のお悩みやリスクに合わせて選んでみてください」と患者さんに伝えています。

髪の色や肌の色が違うように、むし歯が得意やすい、歯茎がはれやすい、唾液の量が少ないなど、お口の中も人によって様々です。**むし歯が得意やすい方**はフッ素入り歯磨き粉がお勧めです。フッ素にはむし歯菌の活動を抑制して歯を強化する特徴があるので、むし歯予防に効果的です。**唾液の量が少ない方**も口腔乾燥が起きやすく、むし歯のリスクが高いため、フッ素入りの歯磨き粉がおすすめです。**歯周病が気になる方**は歯茎の炎症を抑えてくれるトラネキサム酸や、殺菌作用のあるIPMPという成分が入っているものを選んでみてください。また、**着色などが気になる方**は粒子の細かい研磨剤が入った歯磨き粉を使うと歯を傷つけずに着色を予防できます。

悩みはあるけれどどんなリスクがあるかわからないという方は、かかりつけの歯医者さんに相談してみるとお口の専門家の意見が聞けると思います。ぜひ、お口に合った歯磨き粉を選んで口腔ケアに役立ててください。

(生協歯科 歯科衛生士：大竹 海)

🎵🎵 「しゃべる」「たべる」を長く楽しむために 🎵🎵



咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など、感じることはありませんか。この症状は「オーラルフレイル」といい、口の機能の衰えが現れた状態です。早くから適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。人生100年時代、食事や会話を長く楽しむ生活を続けるためにお口の体操をご紹介します。(保健師：高橋 美和子)

①まずは「オーラルフレイル」チェックをしてみましょう

質問事項	はい	いいえ
•半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
•お茶や汁物でむせることがある	2	
•義歯を入れている ※	2	
•口の渴きが気になる	1	
•半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
•さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
•1日に2回以上、歯を磨く		1
•1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

<出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」を一部改変>

合計の点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

<出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝矢>



訪問看護をご存じですか？ ①訪問看護の概要

みなさん訪問看護と聞いてどのようなことを思い浮かべますか？ 実際は興味があってもどのように利用できるのか分からずに悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。是非参考になればと思います。

まず訪問看護とは、「かかりつけ医の指示を受けた看護師やリハビリスタッフが病気や障がいを持った方の生活場所であるご自宅等に伺い、その人らしい療養生活を送れるように支援するサービス」です。介護保険と医療保険を利用して受けることができ、利用料金は国が定めた保険制度に基づいて決められています。子どもから高齢の方まで幅広い年代、様々な病気の方が利用されています。医療行為はもちろんのこと、介護相談や心のケア、内服の管理や健康面の相談なども行っています。定期的な看護師の訪問を受けることで生活が安定し、病気を抱えながらもご自宅で安心して生活されている方がたくさんいます。病気のことを色々聞いてみたい、薬や生活のことで困っている等々、利用される方の事情は様々です。医師やケアマネージャー、利用者さんに関わる多様な専門職と協力し、安心して生活できる方法をご提案します。



利用してみたいけど方法がわからないという方は、是非ケアステーションうらしん訪問看護の村山までお気軽にご相談ください。

(ケアステーションうらしん 訪問看護管理者：村山 有光子)



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』 岩月 民子 (埼玉協同病院 看護副部長)

浦診は私にとって看護観が変化したところであり、看護師人生の原点となりました。約20年前、採用面接で訪れた3丁目の浦診は、建物も人もアットホームで早速就職を決めました。病院経験しかない私にとって驚きの連続のはじまりでした。特に訪問診療は初体験でした。今や地域包括ケアシステムの一端を担う訪問診療は当たり前ですが、病院の外で医療活動をしたことのない当時の私にとっては衝撃でした。「こんにちは」と患者さん宅に上がり込み、「えっ、ここで採血するの！ 管の交換をするの！」など、医療設備に囲まれて仕事をしてきたため今までの概念を払拭するのに苦労しました。そしてまた考え方も。本人が希望した家で看取りを行う、「なんと心穏やかな時間でしょう」となるには経験が必要でした。



浦診では人生のしまい方についてよく語り合いました。その一つとして、「組合員とともに終末期を考える」をテーマに寸劇を行ったことはとても印象深いです。人生の最終段階で受ける医療に対する本人の意向の重要性について、ある訪問診療の一コマをベースに台本をつくり、職員一丸となり練習しました。当日2階の待合室が多くの組合員さんでいっぱいになったことを思い出します。ちなみに私はおばあさん役。

浦診での経験を通して「よりよく生きる」がモットーとなりました。私たちは一人では生きていけません。全ての人がよりよく生きることで自分の幸せにつながっていると思っています。