

9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
9
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

「沈黙は賛成を意味する」という言葉を聞いて

原水爆禁止2024年世界大会in広島 8月4日・5日・6日



広島で行われた原水爆禁止世界大会に参加しました。日本全国のみならず、世界各国からたくさんの人々が参加しており、それぞれの核廃絶への願いや思い、今の政治への疑問や意見を行動で訴えていました。様々な思いと経験をされてきた方が広島に集まり、共に語り合い共感し合っていたあの場所で、私にもこれまでにない強い思いが生まれました。

私は原水禁に参加する前は原水爆についてどこか他人様の様に捉えていました。しかし、分科会で広島と第五福竜丸に関するドキュメンタリー番組を鑑賞したり、袋町小学校と広島平和記念資料館など原爆に関する場所へ足を運んだりしたことで、核兵器や水爆による悲惨で残酷な被害の事実を知り、今も原発や核兵器の問題があることを考えると他人事ではないと思いました。

原爆が落とされてから79年たっても未だに消えない核の脅威。ドキュメンタリー番組の中である女性が



発言した「沈黙は賛成を意味する」という言葉と、被爆者の方の「原爆の被害者は私たちが最後にしたい」という願い。私はこの言葉を聞き、これから先は署名活動や選挙などに積極的に参加することで大きな声の一部となり、核廃絶と平和への一歩を踏み出したいと思います。

(医事課：米田 茜梨)

「うらしんばんバス」時刻表

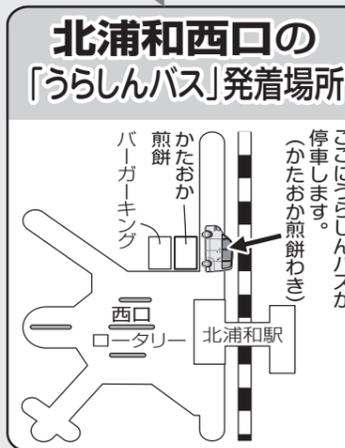


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

お知らせ

《健康相談・生活相談 同時開催》
フードパントリーを開催します。
9月28日(土) 12:00~12:45

お申込制

場所 浦和民主診療所 駐車場

お申込 食品をご希望の方は、9月24日(火)までにご連絡ください。
受付時間▶月~金9:00~16:00

●当日は *可能な限りエコバッグをご持参ください。
*混雑緩和のため少人数でお越しください。

前日9/27(金)の食品の仕分けと
当日9/28(土)の配布をしてくださる
ボランティアを募集しています。

【お申込・お問合せ】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)

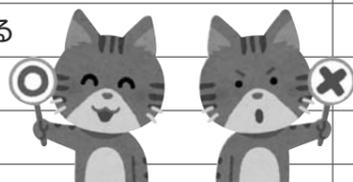
やってみよう! 「すこしお検定」



「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rikumiの総称です。今年度、とrikumi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【中級編】

No.	問 題	○か×で回答
1	医療福祉生協では1日あたりの塩分摂取量の目標を8グラムとしている	
2	食品表示にある「ナトリウム」と「食塩相当量」は同じ意味(量)である	
3	「世界で一番ミネラル成分が多い塩」は日本の宮古島で作られている	
4	日本国内で製造されている塩の量はおよそ30%である	
5	元気がない金魚の水槽に塩を入れると、金魚が元気になる	
6	調味料の量を控えることは減塩につながる	
7	ハムやソーセージは沸騰したお湯で茹でると塩抜きができる	
8	60～70歳になると、特に塩味が鈍くなる	
9	だし入りみそは塩分が多い	
10	人は「塩」がないと生きていけない	



すこしお検定【中級編】 回 答

No.	答え	解 説
1	×	医療福祉生協では一日6グラム未満の塩分摂取を目標に掲げています。
2	×	ナトリウム(Na)と食塩相当量は異なります。ナトリウムから食塩相当量を算出するための計算式は、 $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$ です。
3	○	2000年に「世界で一番、含有するミネラル成分の種類が多い塩」として「宮古島の雪塩」がギネスブックから世界一に認定されました。
4	×	日本国内で製造している塩は92万8000トンで海外からの輸入が712万9000トンです。国内で製造している塩の量は約13%で、ほとんど海外からの輸入です。
5	○	塩に含まれるミネラルが補給されることで、弱っていた免疫力が高まり元気になるそうです。(むやみに入れるのは控え、正しい方法で行ってください。)
6	○	日本人の塩分摂取は7割が調味料から摂取しています。
7	○	細かくカットして茹でるとさらに塩分が抜けやすくなります。
8	○	およそ60～70歳くらいから全般的に味覚が鈍くなります。塩味は特に著しく、塩味の次に鈍くなるのは甘味や酸味で、苦味はあまり大きな変化がないようです。
9	○	塩分だけでなく添加物も多く含まれています。
10	○	塩は体内で塩化物イオン(胃の食べ物を消化および殺菌する)とナトリウムイオン(食べ物から得た栄養を吸収する)の状態が存在し、人間の体に大切な働きをしています。血液中には塩が溶けているので、点滴が必要となった場合に生理的食塩水が使われるのはこのためです。また塩分は骨にも含まれており、血液中の塩分がなくなると溶け出して塩分を補ったりする働きもあります。

(医療福祉生協連すこしお検定【中級編】より抜粋)

ミネラルでおいしく体を整えよう

ミネラルとは人体に必要な栄養素のひとつです。ミネラルは体内で合成されないため、食事からの摂取が必要です。その数は16種類あり、これらのミネラルのことを「必須ミネラル」といいます。そのうち、1日に100mg以上摂る必要があるものを「多量ミネラル」、100mg未満のものを「微量ミネラル」と呼びます。それぞれが生命活動を維持するための大切な役割を担っており、不足するとさまざまな欠乏症を引き起こす可能性があります。

ミネラルは体を構成する元素のうち4%程度ですが、生命活動を維持するために大切な役割を担っています。様々な食品をバランスよく食べているか、食生活を振り返り健康的な体を維持していきましょう。次回以降ミネラルをたっぷり摂れるレシピをご紹介します。

<16種類の必須ミネラル>

	元 素	主 な 役 割
多量ミネラル	ナトリウム	体内の水分量の調整や筋肉の収縮など
	カリウム	心臓や筋肉の機能を維持、ナトリウムと体内の水分量調整
	カルシウム	骨や歯の材料、神経鎮静作用、筋肉調整作用
	リン	骨や歯の材料、エネルギー代謝
	マグネシウム	骨の材料、血管収縮を抑え血圧を調整
	塩素	ナトリウムと体内の水分量をコントロール
微量ミネラル	イオウ	アミノ酸の構成成分、皮膚・爪・毛など組織の材料
	鉄	全身に酸素を運搬する赤血球のヘモグロビンの材料
	亜鉛	皮膚や体の成長に関わる、免疫機能や味覚を正常に保つ
	銅	鉄の吸収を促進、酵素の材料になって代謝をサポート
	マンガン	様々な酵素の構成成分(エネルギー代謝、骨形成)
	ヨウ素	甲状腺ホルモンの成分(エネルギー代謝、発育促進)
	セレン	活性酵素の抑制(強い抗酸化作用)
	クロム	インスリンの働きを助ける(糖質や脂質の代謝)
	モリブデン	尿酸の産生を助ける(補酵素)、様々な酵素の成分
	コバルト	ビタミンB12の成分(赤血球の生成)

(管理栄養士：木村 美樹)



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』 村崎 郁子 (本部けんこう文化部 次長)

ケアステーションうらしんの思い出と言えば、引越しの多さでしょう。診療所の中のデイサービス、賃貸の部屋で訪問看護とヘルパーステーション、居宅介護支援事業を旧浦和民主診療所跡地の住宅生協の建物に引っ越して4つの事業を1カ所で行うという計画があり、事業所の所長として異動しました。ところが事務所が手狭でも荷物も入りきらず、人と人がすれ違えないどころか、座るのもやっとの狭さ。なんたること! あわてて賃貸一室を借りるはめになり、訪問看護だけ引っ越しました。その後も事業を拡大する、人が増える、ということでまたまた事務所を探して引っ越しとなり、現在の場所で事業運営することになったわけです。当時の職員はそれ以前からの引っ越し続きで手慣れたもの。引っ越しと同時に荷物を取り出し、その日のお昼には業務にとりかかり、引越し業者の方も驚くほどでした。

当時は同じ法人内でも医科と介護の事業、職員同士が理解し合うということは難しく、連携に悩んだ時期でもありました。診療所と介護事業所の職員の顔を合わす機会を増やすよう工夫し、お互いを知る、理解することが数年かけて

少し前進したようでした。双方が努力し続ける課題だと思っています。

さいたま市のくらしサポーターの前身「助け合いの会応援」の毎月の話し合いにも参加させていただきました。くらしの安心をささえる大事な活動だと思いました。

診療所の歴史があり、ケアステーションうらしんも同様に信頼を得てきたと思います。未来の歴史に向かって、医療生協さいたま版の安心ネットワークが広がることを楽しみにしています。

