

# 10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。

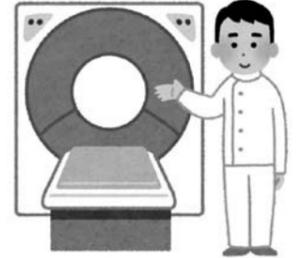
…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2024年  
**10**  
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)

## 肺がんCTのご案内



日本人のがんによる死亡原因の第1位は肺がんです。肺がんは自覚症状が出にくく、見つかったときにはすでに進行していることも多くあります。肺がんを早期に見つけることで、高い確率で完治することが期待できます。

肺がん検診として胸部レントゲン検査があります。レントゲン画像は体内組織の放射線の通りやすさの違いを平面画像にしたものです。比較的簡単であるため、肺がん検診の第一選択とされています。しかし、血管や臓器の近くの病変や数ミリの小さな病変を見つけることが難しく、胸部レントゲン検査で早期がんを見つけるには限界があります。

肺がんを早期で見つけるためには、胸部CT検査が最適です。CT検査は肺を2ミリ幅で切った数百枚の断層画像で病変の有無を確認します。レントゲン検査では見づらい、臓器と重なった部分や数ミリの小さな病変も見つけることができます。

レントゲン検査と比較するとCT検査は放射線の被ばく量が多くなりますが、検診のCT検査は通常よりも照射線量を落とした低線量撮影を行っています。線量が低くても、肺にある陰影の存在の有無は十分に判断可能です。

肺がんは、喫煙や受動喫煙、排ガス、食生活、ホルモンなどの影響でリスクが上昇し、喫煙者でなくても罹患することがあります。胸部CT検査を受けることで、肺がんの早期発見や不安の軽減に役立てていただきたいと思います。

(診療放射線技師：友光 歩美)

### 肺がんCT検査が特におすすめの方

- 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方
- 副流煙による受動喫煙が心配な方
- 血縁者が肺がんの方

値段 組合員………8,800円  
未組合員…11,000円

## 「うらしんばんバス」時刻表

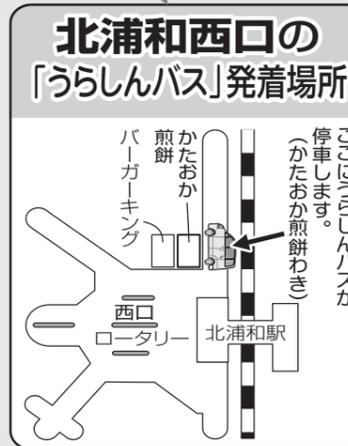


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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



浦和民主診療所&ケアステーションうらしんばん

## 開設60周年にメッセージをお寄せください

開設60周年にあたり、浦和民主診療所内2階薬局前に、皆さんからメッセージをお寄せいただきたく、ボードを設置いたしました。診療所にお越しの際は、これからの浦和民主診療所やケアステーションうらしんばんへの願い、思い、期待…、またこれまでの思い出など小鳥のメッセージカードにご記入いただき、ボードにお貼りください。皆さんのメッセージで大空がいっぱいになりますように!!

(開設60周年実行委員会)

# 「しゃべる」「食べる」を長く楽しむために

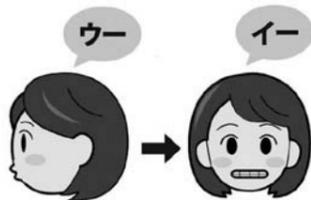


咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など、感じることはありませんか。この症状は「オーラルフレイル」といい、口の機能の衰えが現れた状態です。早くから適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。人生100年時代。長く食事や会話を楽しむ生活を続けるためにお口の体操をご紹介します。  
(保健師：高橋 美和子)

## <その2> お口・舌の動きをスムーズにする体操

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液が良く出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

### (唇を中心とした) 口の体操



- ①口をすぼめる。
- ②「イー」と横に開く。

### (唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

### 舌の体操 (舌圧訓練)



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

### バタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
  - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
  - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
  - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を2セット行う。

### 唾液腺マッサージ



#### ① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



#### ② 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



#### ③ 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



<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>



# 訪問看護をご存じですか？



## ② ケアステーションうらしん訪問看護が大切にしていること

病気になっても高齢になっても、住み慣れた自宅で自分らしく元気に楽しく生活したいと思う方は多いのではないのでしょうか。みなさんは「自分らしさ」とは何か考えたことはありますか？ 一般的には「他者にとらわれず自分の価値観や性格を尊重している状態のこと」と言われています。一人ひとりの人生にはそれぞれの物語があり、それによって価値観、生活習慣などが成り立っています。訪問看護ではそんな人生の中で培われてきた価値観や生活習慣を大切にしながら利用者さんと関わるようにしています。定期的に自宅を訪問し、ゆっくりとお話をしながら関わる中で「どんなことをしてほしいのか?」「本当はどんなことが言いたいのか?」「どんなお仕事をしていたのか?」など、利用者さんの様々な声に耳を傾けています。主治医や他の看護師、ケアマネージャーなど様々な専門職とチームになって、どうしたら病気を抱えながらも安心して生活することができるのか、利用者さんの気持ちやご家族の希望(意向)はどんなことなのかを中心に関わります。

また、看護師が一方的にケアを行うのではなく、提案をしながら利用者さんと一緒に考え、ご希望に沿えなかったり効果が得られなければ別の方法を提案し実践します。これを繰り返すことで一人ひとりに合った看護ケアができるようになります。利用者さん、ご家族が安心して在宅で自分らしく生活できるよう、少しでも日々のお手伝いができたらと思っています。(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~  
「ルーマッセージ」『私と浦診』 奥村 勝美 (さいたまCブロック南風支部 支部長)

私が浦和民主診療所を知ったのは21年前、親の介護が終わって時間に余裕ができた頃でした。南風支部の皆さんからの誘いで活動に参加して、すぐに運営委員になりました。支部活動がきっかけで浦和民主診療所を知り、当時は北浦和3丁目にあった旧診療所近くの北浦和駅東口駅前平和通り商店街で健康チェックを行いました。また、職員とペアになり組合員の家を訪問し、組合員活動の案内や増資のお願いをしました。これらのことを通じて、患者として浦診にかかるだけではなく、組合員と職員がしっかり手を組んで安心した生活を送る事が健康を保つために大切だと知りました。

南風支部では、私が参加するずっと以前から太極拳と歌声の会が続いています。太極拳はストレッチ中心で、長く続けていることで柔軟性を保つことができました。残念ながら現在は休会しています。歌声の会は、好きな歌をリクエストして時間いっぱいみんなで歌い通し。8月は熱中症が心配で中止にしようと思ったのですが、皆さんの要望で開催しました。どちらも私たちの生活に欠かせないものになっています。平均寿命が延びている今、「健康で長生きしたい」と思う組合員もたくさんいると思います。そのためには、健康診断を受けるなど病気の予防も大切ですが、地域と浦診の関係をしっかり保って、どんな小さなことでも相談できて、医療生協の組合員で良かったとみんなで思える関係になればと願っています。

