12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
		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～
	午後 専門外来	内科予約	肥田	肥田	下川			休診
		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

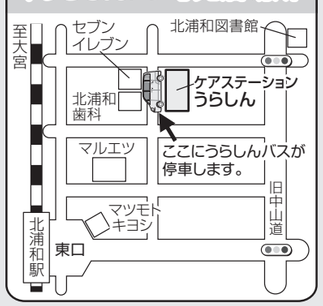
※時間外で急用の方は、診療所代表電話でご案内する番号にご連絡ください。　★印は女性医師です。

「うらしんバス」時刻表

ケアステーションうらしん 3丁目（旧浦診） → 高橋歯科付近（旧ミス歯科埼玉県信用金庫うら） → 浦和橋（介護ショップどんぐり前） → 北浦和西口（かたおか煎餅屋さんそば） → 診療所（5丁目）

診療所のバスに手を挙げてお知らせください。

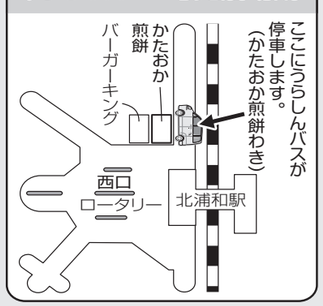
ケアステーションうらしんの「うらしんバス」発着場所



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

北浦和西口の「うらしんバス」発着場所



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

→ 埼玉協同病院

※平日のみ、土曜日は運行しません。

⇦ 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……

うらしんだより

2024年 12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

“組合員同士の助け合い” くらしサポーター制度で活動してみませんか？

くらしサポーターは、医療生協さいたまの“組合員同士”が助け合う有償のボランティア活動です。日常生活で誰かの手助けが欲しいとき、登録しているサポーターさんが得意分野を発揮して援助します。サポーターさんはプロではありませんが、ご近所で困っている方のためにお手伝いしたいと思っている組合員さんです。コーディネーター（組合員）が、依頼された内容とサポーターをつなぎ様々な調整をしています。

くらしサポーターは、介護保険の代わりではありません。助け合いの気持ちが基本です。また、医療生協さいたまの組合員が対応してくれる安心感があります。

≪くらしサポーター利用の一例≫

- 白内障の手術を予定している方の通院同行（川口市 70代）
- 退院後のクローゼットの整理・片づけ（さいたま市 70代）
- 高い所の時計の電池交換、蛍光灯の取替など、踏み台に乗るのが恐いので来てほしい（80代女性）

その他に…
食事作り・掃除・洗濯・通院の付き添い・買い物・草取り（7～9月は中止）・話し相手・見守り等
※車の運転や身体介助は実施しておりません。内容によりお受けできない場合もあります。
※さいたま市岩槻区・西区ではコーディネーターを募集しています。

自分のできること、できる時間をサポーター登録しませんか。困っている方のお手伝いを気軽にできる安心のまちづくりにお力を貸してください。

◆利用料金：60分700円（30分延長ごとに350円）
※交通費や駐車場料金が生じる場合は実費を負担していただきます。
◆利用時間：月～金曜日　10時～16時

くらしサポーター制度について、詳しい内容はこちらから

【お問合せ・お申込み】
医療生協さいたま　くらしサポーター事務局
☎048-296-8692（月～金曜日 9：00～17：00）

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。

12月27日（金）13：00～14：00

お申込制

場所　浦和民主診療所　3階

お申込　食品をご希望の方は、12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。

フードパントリーとは、使い切れない未使用食品を持ち寄り、食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。

【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）

冬の皮膚の乾燥にご注意を!

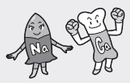
冬になり空気が乾燥するとともに、お肌の乾燥も気になる季節になりました。この時期によく聞かれるのは、老人性乾皮症という皮膚トラブルです。加齢による皮膚の乾燥が原因で、皮膚の表面に亀裂が入り白い粉をふいたような状態になることをいいます。この時期にすねや腰、腕などにかゆみの症状が出たら要注意です。また、入浴時など血行がよくなるとかゆみが強くなるので、かゆみにつられて肌をかきむしってしまうと発疹やただれた状態になってしまいます。

乾皮症を予防するには、着替えや入浴の際に皮膚をよく観察して、乾燥が見られるときには早めに保湿剤を塗り、それ以上乾燥を広げないことが大切です。入浴の際には、湯温は40℃程度にして長湯をしないようにしましょう。石鹸やボディソープは刺激の少ない弱酸性のものがお勧めです。体を拭く際はこすらず、タオルを皮膚に軽く押し当てて水分を取るようにします。入浴後は皮膚がしっとりしている間に保湿を行います。

体の内側からの乾燥予防としては、こまめな水分補給、皮膚を強化するビタミンA(にんじん、ほうれん草、小松菜など)やビタミンB群(豚肉や穀類)を意識すると良いですね。

すでに乾皮症でかゆみが生じているようなら、皮膚科に直行するのがベストですが、まだそれほどひどくないという場合は、当院で対応できる薬もありますので定期受診の際にご相談ください。

(保健師:忍　潤子)



ミネラルでおいしく体を整えよう

サケと豆腐のスープ煮

【食　材】

- 甘塩サケ(ひと口大)　• 絹豆腐(ひと口大)
- 小松菜(ひと口大)　• ごま油
- ネギ、ショウガ(みじん切り)
- 水　• コンソメ　• 片栗粉(水溶き)

【作り方】

① ごま油でネギ、ショウガを炒める。
② 水を入れ沸騰したら、コンソメ、小松菜を入れる。
③ 最後に甘塩サケ、絹豆腐を入れ少し煮る。
④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

【多く含まれるミネラル】

- 甘塩サケ ⇨ カルシウム
- 絹豆腐 ⇨ カルシウム、カリウム、マグネシウム
- 小松菜 ⇨ カルシウム、カリウム、鉄
- ネギ ⇨ カルシウム、カリウム、鉄、リン
- ショウガ ⇨ カルシウム、鉄、リン
- ごま油 ⇨ セレン

ニラともやし炒め

【食　材】

- ニラ(3cm)　• もやし　• 生しいたけ(千切り)
- ごま油　• 塩、コショウ

【作り方】

ごま油で食材をサッと炒めて味を付ける。

【多く含まれるミネラル】

- ニラ ⇨ カルシウム、カリウム、鉄が多い
- もやし ⇨ カルシウム、カリウム
- しいたけ ⇨ カリウム
- ごま油 ⇨ セレン

ミネラルの働き

- カルシウム(Ca)…骨や歯の材料、神経鎮静、筋肉調整
- カリウム(K)……心臓や筋肉の機能維持、ナトリウムと体内の水分調整
- マグネシウム(Mg)…骨の材料、血管収縮を抑え血圧を調整
- 鉄(Fe)……全身に酸素を運搬する赤血球のヘモグロビンの材料
- リン(P) …… 骨や歯の材料、エネルギー代謝
- セレン(Se)……活性酸素の抑制

(管理栄養士:本田　あき子)

訪問看護をご存じですか?

③ケアステーションうらしん訪問看護の一日

訪問看護と訪問介護はプロ意識を持って日常生活援助をしている点では同じですが、訪問看護師は医療知識を持ち異常の早期発見や症状の悪化予防、改善への手助けができます。どんな支援をしているのか、訪問看護のある日の一日を紹介します。

<8:30>　全体で連絡事項の共有　ラジオ体操　朝カンファレンス
各自で訪問する利用者さんの情報収集をして訪問時間の電話をかけます。

<9:30>　訪問に出発

ある日の訪問

☆利用者さんは双子の赤ちゃんのママ。ママは育児の不安もあり、授乳や沐浴などを通してアドバイス。たまに、赤ちゃんを見守っている間に、ママには買い物などに出かけてもらってリフレッシュしていただきます。

☆利用者さんは高齢のご夫婦。妻は認知症を患っています。お薬が飲めているか確認し、お風呂に入って皮膚状態なども観察します。介護相談もしてご主人のフォローもします。

☆利用者さんは精神疾患があり引きこもりがちです。服薬確認をして不安の傾聴や軽い体操、マッサージや散歩をして過ごします。

<17:30>　一日の訪問を終えて(1日4～5件)事務所へ戻ります。記録をして終業です。

幅広い利用者さんの対応に当たるため、スタッフは勉強会やカンファレンスをして日々アップデートしながら訪問を行っています。訪問看護についてのご相談はケアステーションうらしん訪問看護まで、お気軽にお問合せください。

(ケアステーションうらしん　看護師:松岡　栄子)

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』

高橋　卓哉
(本部　けんこう文化部)

浦和民主診療所には、子どもの頃から何かあれば急患としてかかっていて、今でも年に2～3回は風邪などでお世話になっています。職員としては2001年4月から事務として3年間、2011年から組織担当(現まちづくりコーディネーター)として3年間お世話になりました。

最初の配属は入職3年目のときで、主に健康診断の担当をさせていただきました。結果返し班会や学習会が各地で行われていて、福本俊先生や小野未来代先生とよく地域をまわりました。当時は北浦和3丁目に診療所があり、肥田舜太郎先生ともたまにお昼休みにたわいもない話をしていました。

2回目の配属が2011年3月16日に本部からの異動でしたが、東日本大震災に直面し、3月13日から3日間ボランティアとして宮城に行くことになり、結局は福島第一原発事故の影響で滞在が延長となり、浦和に出勤できたのは20日頃からになってしまいました。その後、双葉町の皆さんがスーパーアリーナに避難されることになり、肥田恭先生らと一緒に健康チェックに訪問したことを昨日のように思い出します。そして肥田舜太郎先生がそれまで以上に講演等で多忙になり、よく送迎なども担当させていただきました。

組織担当としては、地区の再編と重なり、担当支部も毎年変わるような目まぐるしい日々だったことを思い出します。3年間で21支部のみなさまに大変お世話になりました。地域に根差して健康づくりを主体的にすすめる組合員さんの存在なくして、浦和民主診療所はありません。今後もみなさまのご活躍を応援させていただきたいと思います。