

# 1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<br>受付<br>8:15~<br>12:30<br>診療開始<br>8:40~ | 1診        | 肥田       | 肥田                 | 肥田         | 吉野                   | 肥田     | 〈第1〉肥田<br>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<br>西巻                   |
|                                     | 午後<br>専門外来                                  | 胃カメラ      | 大石       | ★小野(未)             | 大石         | 小野(千)<br>〈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)<br>本田(第2・4) | 本田     | 受付<br>8:15~11:30<br>診療開始 8:40~ |
|                                     |   | 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<br>受付 17:00~19:30<br>診療開始 18:00~ | 担当医   | 大久保       | 担当医      | 門傳<br>保川<br>〈第2・4〉 |            |                      |        |                                |
| 往診                                  | 午前  |           | 佐藤       |                    |            |                      | 休診     |                                |
|                                     | 午後  | ★野牛<br>佐藤 | 岩本       | 肥田<br>須藤           | 吉野<br>井上   | 岩田<br>★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<br>〈第2〉         | 佐藤<br>〈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

# うらしんばより

2025年  
**1**  
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)

## 明けましておめでとございます

## 新年を迎えて 2025年

浦和民主診療所は皆様の支えのもと、開設して60年を迎えることができました。ひとえに患者さま、組合員、関係機関、職員スタッフの多大なご協力の賜物と感謝いたします。医療の環境は日々変化し診療所の役割もまたそれに合わせて変化してまいりました。2025年初春にあたり本年も職員一同よりよい医療サービスにつとめてまいりたいと思います。

2020年から長らく続いた新型コロナウイルス感染症の嵐も徐々に小さいものとなってきました。まだまだ小さな広がりがありますが日常生活への影響はだいぶ少なくなってきています。幸いなことに、ワクチンの効果か予防対策が進んでか死亡率は確実に減少しています。変異を繰り返して感染性が高まる一方で毒性は減弱していますが、いまだ急激な広がりが再び医療崩壊につながる危険をはらんでいます。今年度も引き続き皆様におかれましては予防対策、感染対策の継続をお願いいたします。

2024年は大きな能登地震、ウクライナ戦争、イスラエルアラブ戦争と世界情勢の激動に不安は尽きませんでした。うれしい話題は日本被団協のノーベル平和賞受賞という、平和運動に大きな進歩があったことです。今後とも運動として継続していきたいものです。

職員一同、皆様の健康で健やかな生活をお手伝いしていく1年としたいと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。

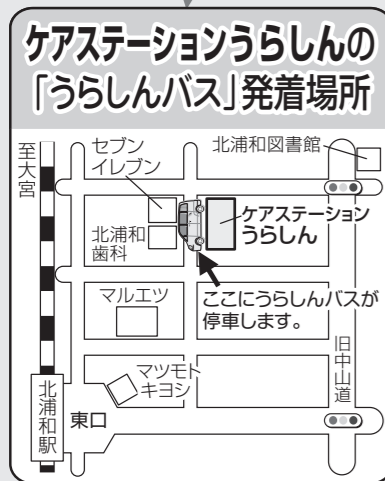
2025年元旦 浦和民主診療所 所長 吉野 肇



## 「うらしんバス」時刻表

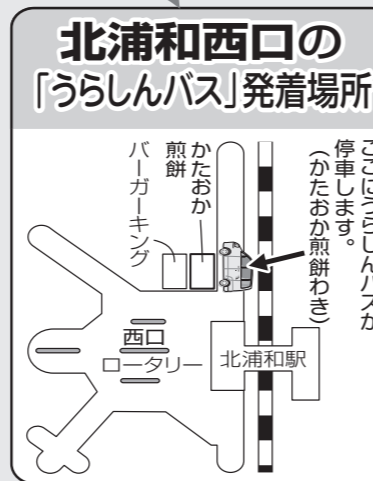


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



| 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  
**開設60周年記念式典 ご案内**  
どなたでもご参加いただけます。お申し込みをお待ちしております!!

**日時** 2025年2月12日(水) 14:30~16:30(開場14:00)  
**場所** レイボックホール(市民会館おおみや)7階小ホール  
**参加費** 無料  
**お申込** 1月20日(月)までに浦和民主診療所まちづくりコーディネーターへお申込みください。

【お申込・お問合せ】浦和民主診療所 担当▶まちづくりコーディネーター：茂木(もてぎ)、山崎  
TEL 048(832)6156 FAX 048-832-8984

# 「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にくみの総称です。今年度、とりにくみの一環として「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【上級編】

| No. | 問 題  | ○か×で回答 |
|-----|--|--------|
| 1   | 朝食メニューとして定番の「ハムエッグトースト+スープ+サラダ」の塩分量は2gより少ない  |        |
| 2   | 食品表示で「ナトリウム1g」は「食塩相当量およそ2.5g」である   |        |
| 3   | 誰でも減塩しお(ナトリウムの代わりに塩化カリウムを一定量使用したもの)を使用してよい   |        |
| 4   | ストレスを抱えるとしょっぱいものが食べなくなる  |        |
| 5   | 下記の調味料を塩分の多い順に並べてください(大さじ1杯で比較)<br>①ケチャップ ②コンソメ ③マヨネーズ ④食塩 ⑤ポン酢 ⑥しょうゆ<br>⑦みそ ⑧ウスターソース ⑨粉チーズ ⑩塩こうじ<br>回答(塩分の多い順)<br>( )→( )→( )→( )→( )→( )→( )→( )→( )→( ) |        |
| 6   | ナトリウムを排出する作用があるカリウムを多く含むものはどれですか(複数回答可)<br>①落花生 ②ほうれん草 ③ブロッコリー ④アボカド ⑤大豆 ⑥バナナ<br>回答( )   |        |
| 7   | 塩分を取りすぎると、どんな症状が出ると思いますか。<br>回答( )   |        |

## すこしお検定【上級編】 回 答

| No. | 答え | 解 説  |
|-----|----|--|
| 1   | ×  | ハムエッグトーストだけで2g、スープ1.5g、サラダにドレッシングをかけると、朝食だけで4~5gの塩分をとることになります。   |
| 2   | ○  | ナトリウムから食塩相当量を算出するための計算式は、ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)です。   |
| 3   | ×  | 減塩しおはカリウムが多く含まれているので、腎臓が悪い人には禁忌です。尿を作る腎臓に負担がかかってしまいますので注意しましょう。  |
| 4   | ○  | ストレスを抱えると副腎の機能が弱ってしょっぱいものが食べなくなります。また、ミネラルやビタミンの不足の時もしょっぱいものが食べなくなります。                                       |
| 5   |    | ④食塩 → ②コンソメ → ⑥しょうゆ → ⑩塩こうじ → ⑦みそ → ⑧ウスターソース → ⑤ポン酢 → ①ケチャップ → ③マヨネーズ → ⑨粉チーズ                                |
| 6   |    | 全部です。  |
| 7   |    | 血圧の上昇、むくみなど。<br>脳卒中や高血圧・動脈硬化・心肥大・心不全・虚血性心疾患・腎障害など、命にかかわる病気につながりかねません。また糖尿病やメタボリックシンドロームの人は塩分による影響を受けやすくなります。 |

(医療福祉生協連すこしお検定【上級編】より抜粋)

## 電気毛布やホットカーペットにはご注意を!!



冬には、日照時間の不足や急激な寒暖差が自律神経の乱れを起こし、身体のだるさや心がうつ傾向になるといった不調をきたすことがあります。身体を温める電気毛布やホットカーペットはとても便利なものですが、使い方に気をつけないと冬の不調を助長して、体に悪影響を及ぼす場合がありますので注意が必要です。

- 低温やけどの危険性…設定温度を中温以上で長く使用していると、低温やけどを起こす危険性があります。
- 脱水状態になりやすい…普段寝ている間にコップ1杯分の汗をかきますが、電気毛布をつけたままにしていると、多量の汗をかくため体内の水分量が低下します。喉や鼻の粘膜が乾燥し雑菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。
- 肌荒れや乾燥肌になりやすい…脱水状態に加え、乾燥した毛布と摩擦により皮膚のうるおいが失われ肌荒れが悪化します。
- 睡眠の質が低下…人は就寝時に体の内部の温度を下げることで寝る準備をし、寝ている間は起きての間よりも低い温度が保たれることで脳や体を休める仕組みになっています。電気毛布を使うと逆に温めてしまうので、寝つき悪く、浅い眠りになってしまいます。
- 体温調節能力が弱まる…毎晩、電気毛布の使用で温め過ぎると、体がその環境に慣れてしまい自分自身で体温調節する力が弱まります。



対策は、入眠前に電気毛布で布団を温めておき、布団に入ってから電源を切るか、30分程度だけ温めます。そしてOFFタイマーを利用して、つけっぱなしを防止します。フローリングに敷布団を直置きしている場合は、底冷えしやすいので、床に断熱シートやカーペットを敷くと緩和します。上手に活用し寒い冬を乗り越えましょう。

(保健師：高橋 美和子)



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』 神部 勝秀 (医療生協さいたま元常務理事)

1970年5月に浦和保健生協に組織担当として26歳で入職しました。1975年7月に、浦和・川口・さいわいの3つの生協が合併して埼玉中央医療生協が誕生。9月に協同病院建設本部木曾呂事務所に異動しました。この5年4か月が私の浦診時代です。

この5年間、常盤町浦診独身寮(脇君と同室、伏見さん・今井さん・大波夫人と同居)で生活しました。渡辺婦長のオリエンテーションがほぼ一か月あり、終業後、連日某新聞拡大の道すがら、街並みと100件を超える対象患者を紹介されました。組織担当として宝の山を得ました。肥田舜太郎先生のオリエンテーションもほぼ1か月。定期往診と臨時往診随伴。患者さんの半生と家族の紹介。先生の医療観と民医連医療の神髄を学ばせていただきました。桜庭さん、菅沢さんには、大体は僕の好きなようにやらせていただき、全面的なバックアップをして頂きました。浦診のフィールドで、僕は最高のオリエンテーションを受け最高の先輩を得ることができたと思います。

班会で満杯尿コップがズラリと並んだ健診での尿検査から、健診日本一と年間班づくり日本一になったこと。65歳以上の老人医療費無料化運動で4万筆を超える署名の山を築いた市長交渉。身体障害者問題進める会の事務局として、対市・対県交渉の積み上げ。医療部会の機関紙コンクールで浦和保健機関紙「みんなの健康」が第一位に。鳥取医療生協への組織担当研修から中野生協病院の再建支援へ計半年出向。結婚し旧こぐま保育園(浦診職場保育所)二階に引っ越し。長男誕生。青春がぎゅっと詰まった五年間でした。

どんな時代になっても、人は宝です。僕が受けたオリエンテーションの精神を生かした人づくり・職場づくりをお願いします。

