

# 2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 ……



2025年  
2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)

## 抗菌薬の適正な使用を進めています

風邪の原因の多くはウイルスであり、抗菌薬は効きません!!

### 抗菌薬とは

抗菌薬とは、「細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬」です。細菌とウイルスは全く別の病原体ですので、抗菌薬はウイルスには効きません。風邪の原因はウイルスですので、抗菌薬を飲んでも効果はありません。

### どんな時に使用するか

細菌による感染症が起こった時に抗菌薬を使用します。感染症がおきた場所が肺なら肺炎、膀胱なら膀胱炎と診断されます。感染症の種類によって原因となりやすい細菌は異なりますので、最適な抗菌薬が判断され処方されます。抗菌薬の種類により飲み方も異なります。



### 薬剤耐性菌を増やさないために

医療機関で的確に感染症の診断をしてもらい、抗菌薬が必要な場合は、適切な抗菌薬を適正な「タイミング」「量」「期間」服用することが大切です。

自己判断で決められた量や回数飲まなかったり、症状がよくなったからといって服用を途中でやめてしまうと、しっかり使用していればやっつけられたはずの細菌が生き残り、生き残った細菌は、抗菌薬が効かない細菌となることがあります(薬剤耐性)。薬剤耐性菌が世界中に増加する一方、新たな抗菌薬の開発は減少傾向にあり、国内外で大きな問題となっています。

このまま、薬剤耐性菌が増え続けると、30年後には感染症による死者ががんの死者数を上回るとも言われています。医師の処方を守り、正しく服用し、決められた量と回数を決められた日数で飲み切りましょう。

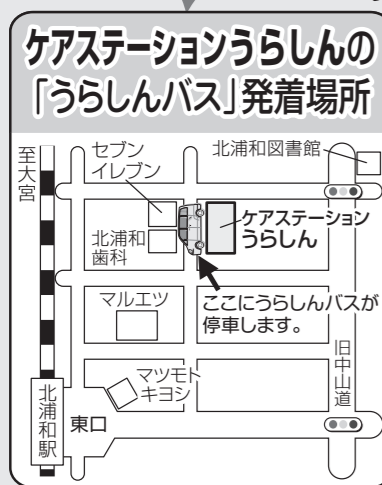
感染症を防ぐには、日頃からの体調管理と予防が大切です。正しい手洗いと十分な食事と休養をとり、咳やくしゃみが飛ばないようにマスクやハンカチなどで口や鼻を覆い、咳エチケットをこころがけましょう。(薬剤師：守屋 こそえ)



## 「うらしんばんバス」時刻表

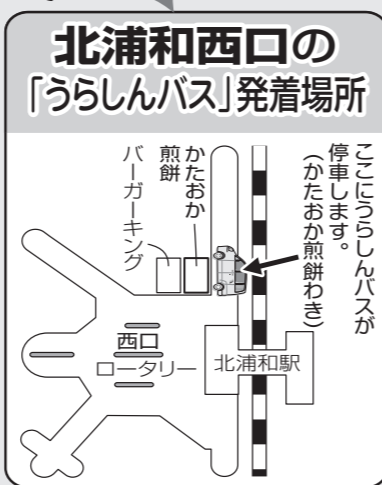


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。



## お知らせ

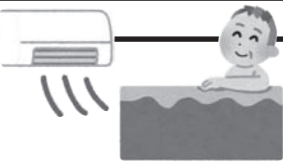
### 臨時休診のご案内

右記の日程を臨時休診にいたします。ご不便をおかけし申し訳ありません。ご了承いただきますようお願いいたします。

- 2月12日(水) 午後・夜間
- 2月25日(火) 夜間
- 3月25日(火) 夜間

【問い合わせ】浦和民主診療所 TEL 048(832)6172





## この冬、安全にお風呂を楽しむために

### ～ヒートショック予防～

2月4日は「高齢者安全入浴の日」となっています。この冬、安全にお風呂を楽しんでいただくために、ヒートショックの予防法についてご紹介します。

ヒートショックとは、寒暖差によって、血圧が急上昇、急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。ヒートショックが発生すると、意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高まり、命に関わることもあります。特に、浴室内での発生は、溺れる可能性があるため注意が必要です。

ヒートショックは温度差のあるトイレなどでも発生するリスクがあります。ご高齢者をご家族が家の中でもヒートショックを起こしやすいところを認識することが必要です。（看護師：緒方 尚子）

### 入浴時のヒートショック対策

- ①入浴前に脱衣所や浴室の寒暖差を少なくする
  - ・脱衣所→暖房器具をつける
  - ・浴室内→蒸気がたつように、シャワーから給湯する  
お湯をかきまぜて、浴槽の蓋を外しておく  
床にマットやすのこを敷く など
- ②入浴するときは、家族などにひと声かけてから入浴する
- ③かけ湯をしてからゆっくり入る
- ④お湯の温度は38～40℃、浸かる時間は10分を目安にする
- ⑤浴槽から立ち上がるときは、手すりや浴槽の淵につかまって、ゆっくりと立ち上がる
- ⑥ご家族など周りの方は、入浴中の高齢者の動向に注意する



### こんなときは入浴を控えましょう

- 体調がすぐれない
- 食後、飲酒後
- 精神安定剤や睡眠薬の服用直後



## ミネラルでおいしく体を整えよう

### 具たくさん簡単鍋

#### 【食材】3～4人前

- ・サバ水煮缶 1缶
- ・木綿豆腐 大1丁(8等分)
- ・キャベツ 大4枚
- ・白ネギ 4cm(みじん切り)
- ・生姜 1片(みじん切り)
- ・酒 大さじ1
- ・水 200ml



#### 【作り方】

- ① 鍋に水を入れて、キャベツを手でちぎり火にかける。
- ② キャベツに軽く火が通ったら、白ネギ、生姜、サバ水煮缶、酒を入れて煮る。
- ③ 豆腐を②に入れて少し煮る。

食材	栄養素	効能+a
サバ水煮缶	鉄 カルシウム ビタミンD ビタミンB12 ナイアシン	動脈硬化予防、疲労回復、美肌効果 骨ごと食べられるためカルシウム補給もできる
キャベツ	カリウム カルシウム ビタミンC ビタミンK ビタミンU 葉酸	ビタミンC：レタスや白菜よりも数倍多く含まれる。免疫機能を正常に保ち、風邪予防に効果がある ビタミンK：骨づくりに必要 ビタミンU：キャベツだけに含まれ、胃腸の粘膜を正常に保つ働きがある
木綿豆腐	カルシウム イソフラボン ビタミンB1 ビタミンE	たんぱく質、食物繊維が豊富 更年期障害の予防、腸内環境を整える イソフラボン：骨粗鬆症予防

まだまだ寒い日が続く夜に、あったまる鍋を食べて風邪をひかない身体を作りましょう

(管理栄養士：木村 美樹)



## 訪問看護をご存じですか？

### ④ ケアステーションうらしん 訪問リハビリ



訪問看護ステーションでは「訪問リハビリ」も実施しています。「訪問リハビリ」とは、通院が困難な方のご自宅において、心身機能の維持・回復を図り、日常生活の自立を助けるために行われる理学療法(PT)、作業療法(OT)などのリハビリテーションのことをいいます。介護保険と医療保険のどちらでもご利用いただけます(要介護認定を受けている方は原則介護保険が優先)。医師による指示に基づき行われ、介護保険においては、ケアマネジャーが作成するケアプランに沿って実施されます。

対象となる方は、要介護認定を受けている方、パーキンソン病などの難病をお持ちの方、がんや認知症をお持ちの方など様々です。ご依頼としては、①退院・退所した直後で自宅での生活に不安がある ②手足の力が弱くなり身の回りの動作が大変になってきた ③家族による介護が大変になってきた、介護方法を教えてほしい ④家の改修や福祉用具の検討を考えている ⑤外出する事が困難になってきた、というような内容などがあります。



ご利用者のご要望をお聞きし、身体機能や家屋状況などを評価し目標を立て、リハビリプログラムを作成します。具体的な内容は、筋トレや立ち上がり、歩行練習といった身体機能の練習、トイレ動作や入浴動作等の日常生活動作の練習、手すりの位置の提案や歩行器の選定といったご自宅の環境調整、介助方法指導等を行います。ケアステーションうらしんには現在、PT(理学療法士)が2名、OT(作業療法士)が2名在籍しております。訪問リハビリをご希望される場合は、主治医や医療相談員、ケアマネジャーにご相談ください。

(ケアステーションうらしん 理学療法士：大友 雄矢)

### 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』林 雅美

(さいたま地区Aブロック浦和西南支部)

浦和民主診療所開設60周年おめでとうございます。

まだ、北浦和3丁目に12の病床がある時に母が紹介され、お世話になったのが浦診との出会いです。母は私の受験と更年期が重なり体調を崩したうえ、もともと喘息があり気管を悪くし、肥田舜太郎先生に診ていただきました。一時期は危うい状態にまで悪化しましたが、先生のお陰で徐々に回復し元気になりました。以来、我が家ではどんな時でも浦診に診てもらえば大丈夫と頼りにするようになりました。母を助けていただいたことに感謝しかありません。それは母も同じで、頑張り屋の母は何かできることがあれば恩返しになると、生協活動にも参加するようになりました。

母に連れられてどこへでも行き一緒に活動していた私も、生協活動に参加することは当たり前のように自然でした。結婚、出産と生活が変わる中で支えてくれる人、助けてくれる人、一緒に学びあえる人と、お仲間がたくさん増えました。昨日まで知らない人と同じような思いで語り合える仲間になる。素晴らしいと思います。理事として活動するときも、そうしたお仲間が支えてくれたので取り組めたと思っています。

浦和民主診療所が現在の北浦和5丁目に新築移転する！建設事業ができたのも、多くのお仲間と一緒に、夢をかたちに思いを遂げる生協活動が今につながっていると思っています。多くのお仲間へ感謝しています。今までありがとう！これからもよろしく！

