

7月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 午前8:30～午後8:00 となります。

※急患の場合はご相談ください。〈外来〉832-6172 〈健診〉832-6182

		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 8:30 } 12:30	1 診	肥田	肥田	肥田	肥田	肥田	〈第1〉肥田 ★飯塚 〈第2〉小沼 中村 〈第3〉肥田 ★飯塚 〈第4〉高橋 中村
		2 診	湯澤	★日高	荻原	★松尾	古屋	
		3 診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★田草川	
		4 診			松本(光) 〈第4のみ〉			
	午後 (予約制) 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(千) 〈第1・3〉	★小野(未)	土曜日の受付時間は 8:30～11:30
		食事・運動指導	木村	木村	本田	佐々木	本田	
		糖尿病	高橋	★小森			高橋	
夜間 受付17:00～19:30 (診療開始は18:00～)		池田	大久保	高橋	足田	古屋	休診	
往診	午前		佐藤				休診	
	午後	肥田 湯澤	★日高	肥田 須藤	★松尾	古屋 ★松岡		
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡〈第1〉 ★大谷〈第2～4〉	休診	
	午後 健診結果返し	佐藤	佐藤	荻原〈第1,3〉 佐藤〈第2,4〉	佐藤	★田草川		

※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

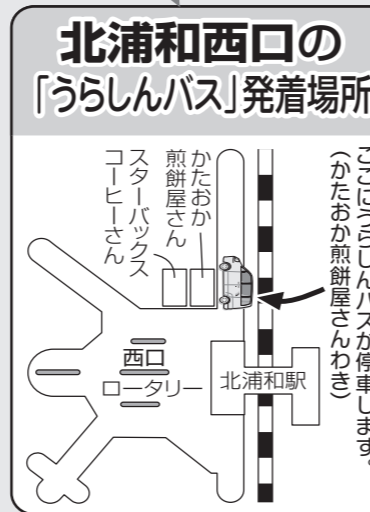


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			診療所着	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	診療所発		診療所発	診療所発
8:15	8:25	8:30	8:30	8:30	
8:45	8:55	9:00	9:00	9:00	
9:15	9:25	9:30	9:45	9:45	
10:00	10:10	10:15	10:15	10:15	
10:30	10:40	10:45	10:45	10:45	
11:00	11:10	11:15	11:30	11:30	
11:45	11:55	12:00	12:00	12:00	
12:15	12:25	12:30	12:30	12:30	
12:45	12:55	13:00	13:20	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2便のみが生協歯科に停車します。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

※第2土曜日は運行しません。



…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2018年
7
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

ご相談ください、医療費のこと

無料低額診療事業のご案内



無料低額診療事業とは、医療が必要であるにもかかわらず医療費の支払いが困難な方に対し、医療費の減額や免除を行う事業です。例えばリストラや失業中で収入が無い、病気・障害等で医療費の支払いが難しい、保険証が無い(無保険)、「短期保険証」「資格証明書」が発行され困っている等の方が対象です。



この事業の利用をご希望の場合、まず診療所の窓口か電話にてお問い合わせいただき、診療所にて担当者がお話を伺います。その際、所得の状況を証明できる書類(源泉徴収票など)を持参して頂きます。所得額に応じて医療費の窓口負担金が全額免除(無料)、一部免除(低額)、もしくは制度の対象外となります。無料低額診療事業は、生活が改善するまでの一定期間の措置ですので、公的

な制度や社会資源などを活用して健康と生活を立て直すよう相談してまいります。制度の対象外となってしまった場合でも、治療費の支払いのほか当面の生活について一緒に打開の道をさがしていきましょう。

昨年度相談いただいた方は、5名(うち男性5名女性0名)いらっしゃいました。相談理由は、無保険による支払い困難、借金による支払い困難、低収入(年金収入のみも含む)等でした。また相談の結果として無料定額診療事業の申請を行った方はおらず、事業のご案内に留まっています。

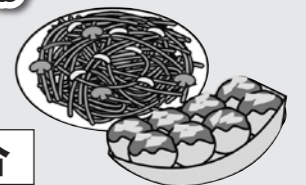
無料低額診療事業の適用の有無にかかわらず、少しでも早く治療を始めることが大切です。経済的理由で受診をためらっている方がいらしたらぜひお気軽にご相談ください。

(医事課：高木 真奈美)

《今月の健康づくりコーナー》

すこしお 夏祭りの季節! 食卓もお祭り気分楽しく!!
焼きそばやたこ焼きのカロリー・塩分は?

7/24(火) 10:00～11:30 外来待合



ゆるトレ 握力測定・指輪っか測定を実施します。

7/12(木) 7/26(木) 9:30～11:30 1階玄関

訪問診療のご案内

浦和民主診療所では訪問診療をおこなっています。訪問診療とは、医師と看護師が定期的にご自宅に訪問し診療をおこなうものです。対象となる方はおおむね、通院が困難で在宅療養を希望される方で診療所から5km圏内にお住まいの方です。

現在100名を超える方のお宅にうかがっています。訪問診療でできる検査や治療は限られますが、採血や注射なども可能で、基本は外来の診療をご自宅でおこなうというイメージです。人生の最期の時まで、慣れ親しんだ家で過ごしたいとのお希望に添えるよう、訪問看護やケアマネジャーと連絡を取りながら在宅での療養を支援し、ご自宅でのお看取りもおこなっています。



☆アンケートをおこないました☆

在宅患者様のうち53名の方から回答をいただきました。「まあまあ良かった」という方も含め全員の方が「在宅療養を選んで良かった」と回答され、「外来へ通うのが大変だったため身体が楽」「定期的な訪問以外にも困ったときに対応してくれるので安心」という意見が多くありました。また訪問診療についての主な意見として、「親切、丁寧、明るい」「説明がわかりやすい」等のご意見をいただきましたが、「もっと詳しく説明してほしい」「時間が短い」等のご意見もいただきました。今後もアンケートの回答やご意見等を検討していきながら、できるだけご意向に添えるような訪問診療をおこなっていきたくと考えています。訪問診療について「早めに相談しておきたい」や「ちょっと聞いてみたい」など、どうぞお気軽にご相談ください。

(在宅医療支援チーム：新沼 静)

第6シリーズ 病気と賢くつきあう!! 気になる消化器のトラブル

② 「下痢」

皆さんは、「下痢」に悩まされていませんか？

便の水分が異常に増え、液状またはそれに近い状態となったものを「下痢便」といい、多くの場合腹部不快感や腹痛を伴います。食あたりや消化不良、ストレスが原因になることもあれば、ウイルスや細菌感染の場合もあります。理想的とされるバナナ状の便の水分量は70%～80%ですが、これが90%を超えると水様便となり「下痢便」の状態になります。

下痢のメカニズム

正常な腸は「ぜん動運動」により、腸の内容物を肛門側に送ります。内容物が腸を通過する際に、内容物に含まれる水分が体内に吸収され適度な水分を含む便になります。

なんらかの原因で「ぜん動運動」が過剰になった場合や、水分調節機能に障害が起きた時に便中の水分が増加して「下痢便」になります。

下痢のメカニズム (腸を安静にしてあげることが重要です)

●水分を十分摂る：下痢により、身体に必要な水分や電解質が排泄されています。経口補水液のような電解質を吸収しやすい飲料がお勧めです。

●おなかを温める

●消化のよい食事を心がける

おすすめ食品 ⇒ おかゆ、味噌汁、うどん、白身魚、ささみ、繊維の少ない野菜

避けたい食品 ⇒ 食物繊維の多い食品、香辛料の多い食品、甘いお菓子、脂肪の多い食品、コーヒー、アルコール など



おなかのいい食生活五箇条

健康なおなかには、食生活が基本です。この機会に普段の生活習慣を振り返りましょう。

- ①規則的な食事
- ②栄養バランスのよい食事
- ③よく噛む
- ④水分を十分とる
- ⑤腸内の善玉菌を増やす：ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物、キムチがお勧め



便に血が混じっている、便が黒っぽい、嘔吐・発熱を伴う場合など、自己判断せず一度医療機関にご相談下さい。(保健師：岩田 祥歩)

ひとりを元気に!!

「缶詰で簡単ひと皿」 あさり缶で2品

(管理栄養士：本田 あき子)

あさり缶は汁ごと使って旨味アップ!!
ビタミンB、カルシウム、マグネシウム、亜鉛がたっぷり入っています!!

あさり缶スープ

<作りやすい分量>

- ①あさり缶詰：1缶
 - ②玉ねぎ：小1個
 - ③ミックスベジタブル：片手山盛り1杯
- (調味料 油、塩、コショウ)



<作り方>

- ①玉ねぎをスライスする。
- ②①を油で炒めて、ミックスベジタブル、あさりの缶詰(汁ごと)、水を加え沸騰させる。
- ③調味料で味を整える。

【ひと工夫】

*コクを増やしたいときは鶏肉を、歯ごたえがほしい時はシメジなどを加える。

あさり缶キャベツ炒め

<作りやすい分量>

- ①あさり缶詰：1缶
 - ②キャベツ：両手いっぱい
 - ③ニンニク：ひとかけ
- (調味料 油、塩、七味唐辛子)



<作り方>

- ①キャベツはざく切り、にんにくはスライスする。
- ②①を油で炒め、あさりの缶詰(汁ごと)を加える。
- ③調味料で味を整える。

【調理のポイント】

*あさりの缶詰は塩分を含むため、味見をしてから塩を加える。(七味唐辛子は塩分ゼロ!)

【ひと工夫】

*キャベツの代わりにレタスでも良い。(手でちぎって包丁いらす!)

*刻みパセリを入れると一味変わります。



虹のはこ

虹のメッセージは1通でした。
ご意見ありがとうございました。

内容

ホルター心電図の検査を受けました。装置を外すとき「かなり無理やり」と思われる「はがし方」をされました。「すみません」が出る前に「あら、ハダが弱いんだなあ!」です。患者に対する配慮がだいぶ不足しているのではないのでしょうか? ここ数年で教育は不足しているのではと感じることがあります。

回答

このたびは不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。装置を外す手技については手順を作成し、皮膚のトラブルが起こりにくいよう配慮いたします。ホルター心電図検査は、1日中電極を装着するため、かぶれや発赤が起きることもあります。その際は医師と相談し適切な対応をさせていただきます。

『私、はまっています』

浦和の職員が、いま熱中していることをご紹介します

私のはまっていること。それは山登りです。運動が大嫌いな私でしたが、屋久島にある世界遺産『縄文杉』にどうしても会いたいの思い、体力作りのために半年前から山登りを始めたことがきっかけです。その甲斐あって長男が小学校6年生の時に縄文杉に挑戦し、無事に会うことができました。樹齢4000年以上の時を過ごしてきた縄文杉は、想像以上に大きく力強く、かっこよかったです。往復22km、8時間以上の高低差のある道のりはとてもきつかったですが、念願の縄文杉に会うことができとても感動しました。

その後も山登りや森の散策にすっかりはまってしまい、2週間に1回程度のペースで山登りを続けています。夏休みには遠征をして、北アルプスや立山・ハゲ岳に行くようになりました。辛いところが嫌いな私でしたが、今ではその先にある感動や自然の美しさを求めて生き甲斐になっています。今年はどこに行こうかな。



(看護師：村山 有光子)