

8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3〉肥田 ★飯塚 〈第4〉高橋 中村 土曜日の受付時間は 8:30～11:30
		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5のみ〉			
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(千) 〈第1・3〉	★小野(未)		
	食事・運動指導	木村	木村	本田	佐々木	本田		
午後 (予約制) 専門外来	糖尿病	高橋	★小森			高橋	休診	
	もの忘れ			佐藤 〈第1・5〉	★肥田(明) 〈第1・3・5〉			
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		
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。

……… 広がる安心・健康づくりのセンター ………



2018年
8
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

もの忘れ検診を受診しましょう

さいたま市では認知症の早期発見・早期治療のために『もの忘れ検診』を行っています。

浦和民主診療所では2017年度53名の方が検診を受診されました。その内7名の方が認知機能の低下の疑いがあると判定され、精密検査を行いました。2名の方が認知症の薬の内服を

開始しています。今年度は対象者の範囲が広げられ、65歳以上の方は隔年で受診できるようになりました。

認知症は早期発見・早期治療が大切です。ぜひ検診を受診しましょう。

(健診健康づくりチーム：有江 千晶)

検査内容：認知症簡易スクリーニング検査

受診期間：平成30年4月27日～平成31年3月9日

対象者：次の全てに該当する方

- さいたま市内に居住している方
- 平成30年4月2日～平成31年4月1日の間に65歳以上の奇数年齢の誕生日を迎える方(例えば、65歳・67歳・69歳…)
- 医療機関で認知症の診断を受けたことがない方

費用：無料(年度一人一回限り)

※精密検査を受ける場合は医療費がかかります



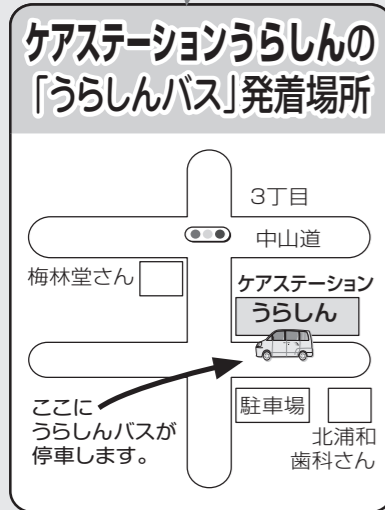
予約制になっております。ご予約・お問い合わせは健診科までお電話ください。

【浦和民主診療所 健診科 048(832)6182】

「うらしんばん」時刻表

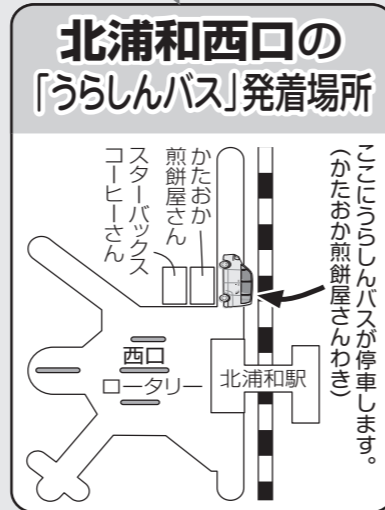


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 診療所発
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	
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。

埼玉協同病院

お知らせ

「糖尿病患者の食事を考える」DVD上映会

今回はシリーズ 第1回

- 日時** 9月7日(金) 9:00～13:00 (1上映約20分)
- 場所** 浦和民主診療所4階ホール
- 内容** シリーズ全4回の第1回(順次上映会開催予定です)
- 参加費** 参加費無料
- 申込み** 申込みは不要です。

※当日診察の方は、受付をする前、もしくは診察・薬・会計がすべて終了してからお越しください。

「糖尿病だった有名人辞典」から織田信長が現代に現れた?!
現代の糖尿病患者男女4人と喫茶店に集まり、食事の悩みを話し出す…。

すこしお

一緒に食べて心も体も元気に!!「フレイル」を学ぼう 8/27(月) 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。 8/8(水) 8/23(木) 9:30～11:30 1階玄関



『なんで検査をしないといけないの?』

浦和民主診療所では、外来の診察前に看護師が問診をしています。その中で、慢性疾患(高血圧や糖尿病、脂質異常症など)の患者さんには定期的に検査をお勧めしています。

「なぜこんな検査を受けなくちゃいけないのかな?」「検査なんて面倒だから嫌だな」と思う方もいるかもしれま

せん。しかし、慢性疾患は自覚症状のない病気がほとんどである上、長期化することで多くの場合、様々な病気を併発します。病気の進行や合併症の発症などを予防し早期に治療するため、定期的な検査をお勧めしています。問診室や診察室で勧められた際は、ぜひ検査をお受けください。(看護師：村山 有光子)

患者さんの声

胃カメラするのは嫌だったけど、勧められたので検査したらガンが見つかりました。早期のうちにみつけてもらったのでお腹を切って手術をせずに内視鏡で治療することができました。



糖尿病外来に通っています。問診でお腹のエコーを勧められました。なぜ?と思いましたがエコーを受けると膵臓に腫瘍が見つかりました。すぐに大きな病院を紹介してもらい治療することができました。

高血圧で定期通院をしています。頸部のエコーを勧められたので受けてみました。すると、甲状腺に腫瘍があることがわかりました。自分では全く気付いていなかったのでびっくりです。すぐに治療を開始することができました。



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

③ 「胃もたれ」

胃もたれとは、「胃の中に食べ物がいままで残っていると感じる」状態です。今回は機能性ディスぺプシア」という病気についてのお話です。ディスぺプシアとは難しそうな言葉ですが、みぞおちを中心とした不快な腹部の症状を指す医学用語です。

機能性ディスぺプシアとは

症状の原因となる明らかな異常がないのに、慢性的にみぞおちの不快感を示す病気です。

症状

多くの場合、数か月以上みぞおちあたりの不快感・腹痛がみられます。上部消化管内視鏡(胃カメラ)や腹部エコーなどを含む様々な検査をしても原因が特定できない場合、「機能性ディスぺプシアの可能性は?」と考えます。検査をせずに機能性ディスぺプシアの診断をすることは一般的ではありません。ここ数日、お腹の調子が悪いなどの場合は他の病気を優先して考えます。

原因

特定はされていませんが、ストレスによって消化管の動きや痛みの感じ方の異常が誘発され症状が出現する等、いくつかの原因があげられています。

治療

薬による治療が主体です。酸分泌抑制薬、消化管運動機能改善薬を中心に漢方薬、抗不安・抗うつ薬を組み合わせ治療していきます。命にかかわる病気ではありませんが、短期間ですっきりと解決することはそれほど多くありません。じっくり対応していくことが必要です。

注意すること

胃もたれを含めて、みぞおち周囲の不快感を起こすその他の病気には潰瘍・悪性腫瘍等、命にかかわるものも多く見られます。機能性ディスぺプシアは「いろいろな検査を行っても原因が特定できない時」に考えるものです。ご自分で判断することなく、診療所・病院で医師の診察と必要な検査を必ず受けましょう。(医師：大石 克巳)



今日からできるフレイル予防

〈その2〉 口腔機能



高齢になり筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイルは要介護状態に移行する危険性が高い一方、フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの適切な対応をすることで、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。いつまでもいきいきと暮らしていくために、「フレイル予防」をしていきましょう。

フレイル予防の3つの柱は、「栄養(食・口腔機能)」、「運動」、「社会参加」です。

●いきいきした暮らしはお口の健康から

- ①歯の本数が多いほど寿命が長い。
- ②残っている歯が多い、または入れ歯などで口腔機能が維持できていると、認知症になりにくい。
- ③口腔機能が維持できていると、姿勢や歩行が安定する(転倒予防)。
- ④口の中を清潔に保つと誤嚥性肺炎の予防になる。
- ⑤口腔ケアで歯周病が改善すると、脳卒中や心臓病などの病気のリスクが減る。

●口腔機能を保つために

- ①歯ごたえのある食品を積極的に摂る。
- ②しっかり噛んで食べる。
- ③お口の体操をする。
- ④入れ歯の調整をする。
- ⑤虫歯や歯周病の治療をする。

※しっかり歯みがきをするところから始め、定期的にお口の状態をチェックしましょう。
※地域にかかりつけの歯科医院をつくり、定期的に歯科受診をして歯のメンテナンスをしましょう!



『パタカラ体操』

食べ物をかみ砕き、しっかりと飲み込むためには、唇や舌の動きが重要です。「パッ・タッ・カッ・ラッ」と破裂させるように発音することで、食べる時に必要な唇や舌の動きがスムーズになります。

パタカラ体操には表情を豊かにしたり、発音をはっきりさせたりする効果もあります。

ぜひ、お試しください。

【出典：日本訪問歯科協会】

パ	タ	カ	ラ
くちびるを破裂させるように	舌の先を歯切れよく	舌の奥をのどに押しつけるように	舌の先をぐるぐるまわして
上下の唇の開け閉め	舌の先	舌の奥(付け根)	舌を反らせる
弱ると…	弱ると…	弱ると…	弱ると…
吸う・飲むが難しくなる	食べものを押しつぶせなくなる	飲み込みが難しくなる	食べものを丸められなくなる

<6/12(火) 学習会 診療所4階ホールにて 参加者：25名>
「フレイルとは?」を学習し、各々フレイルチェックをした後、フレイル予防につながる医療生協の地域活動などが紹介されました。



9月のフレイル学習会日程

- ・9/10(月) 14:00~16:00 コーププラザ大宮
- ・9/10(月) 10:00~12:00 コーププラザ浦和
- ・9/11(火) 14:00~16:00 浦和民主診療所
- ・9/12(水) 14:00~16:00 大久保東公民館
- ・9/13(木) 13:30~15:30 コミセンいわつき
- ・9/19(水) 13:30~15:30 日生自治会館
- ・9/27(木) 13:30~15:30 生協歯科
- ・9/27(木) 10:00~12:00 ぱる★てらす

【お問合せ：浦和民主診療所 048(832)6172】