

9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。

※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 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 須藤 〈第3〉肥田 ★飯塚 〈第4〉高橋 〈第5〉高橋 土曜日の受付時間は 8:30～11:30
		2診	湯澤	★日高	新杉山	★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〉	新浅沼(外科) 〈第2・4〉		
	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		
	糖尿病	高橋				高橋		
午後 専門外来	もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		休診	
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	新杉山〈第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
9
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

早期発見・早期治療のために、がん検診を受けましょう。

～2017年度 がん検診まとめ～

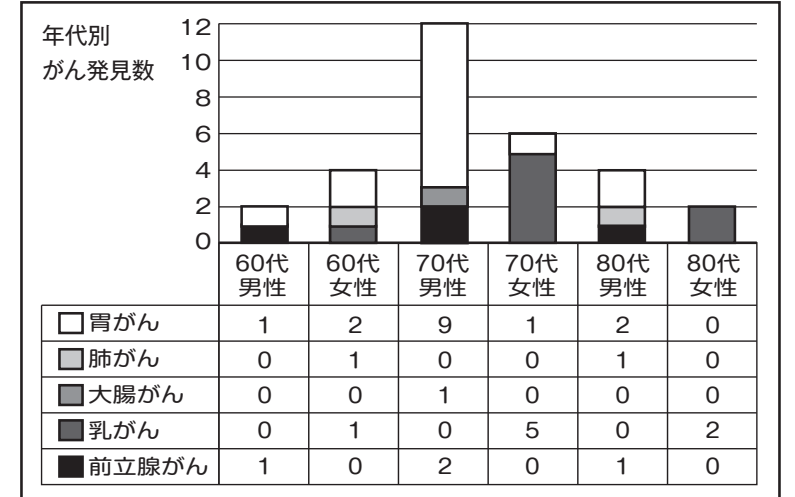
2017年度は前年度と比較し、胃がん・肺がん・前立腺がんの受診者が増加し、大腸がん・乳がん検診の受診者が減少しました。がんが発見された方は全体で30名でした。

年代・性別で見ると、70代男性、70代女性、60代女性・80代男性の順番で発見数が多い結果となりました。また、胃がんは70代男性に多く発見されています。2016年度と比べ胃カメラ検診を受診する方が増え、胃がん発見数も多くなっています。

がん検診を含め、健康診断は受診しただけでは意味がありません。ご自身の結果はご覧になりましたか？ 精密検査が必要と判断された場合は必ず診察・精密検査を受けましょう。

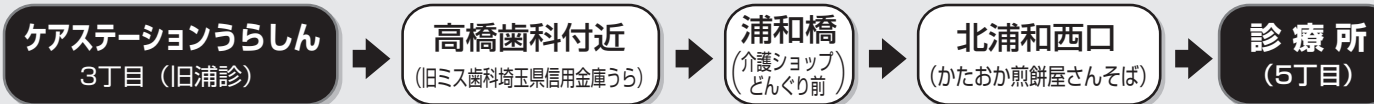
がんは早期に発見されることで早期治療につながり、治療期間の短縮や治療費の抑制につながります。ご自分の健康を守るために毎年欠かさず、がん検診を受けましょう。

がん検診項目	受診者数		要精密検査数	精密検査受診数	がん発見数
	2017年度	2016年度			
胃がん(バリウム)	450	600	24	20	0
胃がん(カメラ)	2,040	1,834	29	27	15
胃がん計	2,490	2,434	53	47	15
肺がん	3,014	2,987	161	152	2
大腸がん	2,991	3,049	122	71	1
乳がん	636	1,100	89	86	8
前立腺がん	507	428	47	37	4

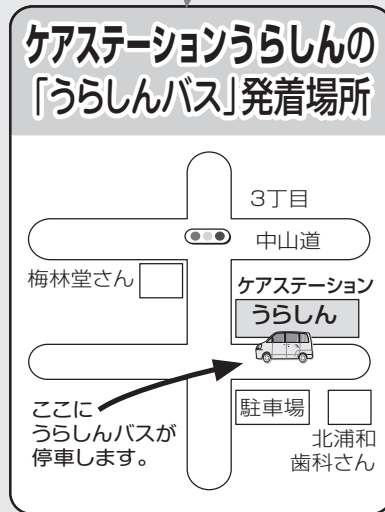


(健診健康づくりチーム：有江 千晶)

「うらしんバス」時刻表

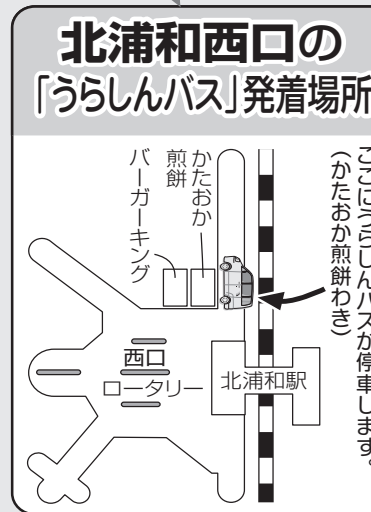


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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	北浦和西口着
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	13:00	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。



《今月の健康づくりコーナー》

すこしお 食欲の秋！ おやつを食べ過ぎに注意!!
お煎餅や大福、焼き芋などの塩分とカロリーをご紹介します。

9/28(金) 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。

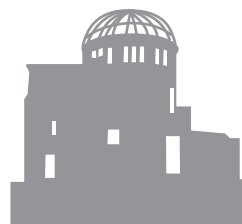
9/12(水)・9/27(木) 9:30～11:30 1階玄関

「無料低額診療事業」ご案内

医療費などの支払いを減額・免除する制度があります。お金がなくてもまずは相談に来てください。治療を受けながら、今後のことを一緒に考えましょう。

何もない日常の幸せを実感して

原水爆禁止世界大会—広島 8月4日～6日



広島は想像以上に暑く日差しも強かったです。
開会式と閉会式では、各県の代表者や世界各国の方が平和活動に向けてのそれぞれの熱い気持ちを話していました。その気持ちを汲み取る方がこれから1人でも増えていけばいいと感じました。
私が三日間の中で一番印象に残ったイベントは、最終日6日の平和記念資料館見学でした。そこには、熔融した瓦や瓶、子ども達の遺品が置いてありました。実際に手で触れることができるよう展示されていましたが、見るだけで十分すぎるほど原爆被害の大きさが伝わりました。このような貴重な経験ができ、行って良かったと思うと同時に、多くの日本人、世界の方に原爆の恐ろしさを知ってもらい、二度とこのようなことがないように平和活動に少しでも貢献していきたいと思いました。普段の何もない日常が一番幸せであるということを実感した3日間でした。
(医事課：安藤 真実)

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

④ 「腹痛」

「お腹が痛い」と診療所にいらっしゃる患者さんはとても多く、そのまま様子を見ていても心配のないものから、命にかかわる重大なものまで、様々な病気が含まれています。痛みの原因をみつけるためには、痛みの情報が必要となります。

主な痛みの情報

- お腹のどこが痛くなりますか。
- 急にあるいは、ゆっくり始まりましたか。
- 痛みは、鋭い・鈍い・漠然としてますか。
- 痛みを強くした(軽くした)原因はありますか。(空腹になるとつらいなど)
- 痛くなったり、少し楽になったりを繰り返しますか。
- 悪くなっていますか。痛い場所が変化しているでしょうか。
- 腹痛以外の症状がありますか。(高熱・黄疸・嘔吐・下痢・便秘・吐血・下血など)

過去・現在の病気の状態

- 過去にどのような病気をしましたか。
- 手術を受けたことがありますか。(胃や大腸の切除を受けたなど)
- 今、かかりつけの病院で治療をうけていますか。薬を飲んでますか。
- 最近、生ものや加熱の不十分なもの(生魚など)を食べましたか。
- 周囲に同じような症状の人がいますか。



患者さんからいただいた情報をもとに、診察と検査の結果から原因を探っていきます。腹痛の原因には消化器のほか循環器・呼吸器・内分泌・泌尿器科・産婦人科等、関わりのない診療科はほとんどないくらいです。お腹が痛くなる疾患は非常に多いため、一回の診察だけでは確定診断に至らないことも多くあります。早期には典型的な症状に乏しく、画像診断でも正常との区別が困難なこともあります。診察を受けたあと家で経過観察しているあいだに、その病気特有の症状がはっきりしてくることがあるため、体の状態に変化がないかなど、しっかり経過をみていく必要があります。
(医師：大石 克巳)

ひとりを元気に!! 第2弾!

「誰かのために」食事を用意してきた方も
「自分自身のために」少しの手間で豊かな食卓を!!

「缶詰で簡単ひと皿」 サバ缶で2品

(管理栄養士：佐々木 栄子)

青魚の中でもサバはDHA、EPAが豊富!
さらにビタミンB12、ビタミンDもたっぷり!!
缶詰なら骨ごと食べられてカルシウムも豊富!!



サバ缶のカレーそぼろ

<作りやすい分量>

- ① サバ水煮缶詰：1缶 ② 香味野菜と季節の野菜：(例) ニンニク1かけ、玉ねぎ1/4コ、セロリ1/2本、ピーマン1コ
(調味料 オリーブ油小さじ1、カレー粉小さじ1、コショウ少々)

<作り方>

- ① 野菜類を粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し①の刻んだ野菜、汁気を切ったサバ缶を入れて炒める。
- ③ サバの身をほぐしながら野菜と炒め、カレー粉・コショウを加える。

【ひと工夫】

- * ガラムマサラなどお好みで加えると一層スパシーに!
- * レタスなどの葉物野菜に包むと食べやすい。

カレー粉を生かして減塩!

サバ缶の冷や汁

<作りやすい分量(小どんぶりで4食分)>

- ① サバ水煮缶詰：1缶 ② 木綿豆腐：1丁 ③ 香味野菜：ネギ、しょうが、大葉、ミョウガなどを刻んだもの適宜
- ④ 季節の野菜(ナス、キュウリ、オクラなど)
(調味料 だし汁400ml、みそ大さじ1強、塩少々)

<作り方>

- ① サバ缶は身と汁を分け、豆腐はザルに上げ水気を切る。
- ② 刻んだ香味野菜と季節の野菜をボールに入れる。
- ③ みそにだし汁を加えて溶かし、サバ缶の汁、塩を加えて味を整え、刻んだ野菜と混ぜ合わせる。
- ④ 小どんぶりに、くずした豆腐とサバ缶の身をほぐしながら入れ③を注ぐ。

【調理のポイント】

- * ナスやキュウリは切ってから少量の塩でもみ、数分後に塩気を洗い流し絞って加えると良い。

【ひと工夫】

- * すりごまや唐辛子を加えるとさらにおいしい!

残暑におすすめ! 冷やしてどうぞ!

「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



2年ほど前から宝塚歌劇団にはまっています。

宝塚はお芝居とレビューと呼ばれるショーの二本立てであることが多く、お芝居が素敵なのはもちろんのことですが、レビューの方がよりいっそう宝塚の魅力にあふれていると思います。きらきらのお衣装と舞台セットは宝塚ならではの華やかさですし、歌って踊る劇団員の皆さんの美しさに、「このまま終わらないで欲しい」と毎回思ってしまう。「今、絶対にあの人と目が合ったよ!」と一緒に観劇していた母と喜んだことも良い思い出です。

今まで東京の劇場でしか観劇したことがなかったのですが、今年の3月には念願叶って本拠地・宝塚大劇場で観劇することができました! いつかまた大劇場で観劇したいなあとも夢膨らませています。



(医事課：高木 真奈美)



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

受付においてある海苔やお茶についてお願ひします。最近スーパーなどでも海苔の品質が落ち、値段の割にはおいしくありません。ぜひ少し高くてもおいしい海苔をおいていただけませんか。又、お茶については、低農薬(できるだけ無農薬に近いもの)などおいていただけたいです。そしてそのための「宣伝文」も一緒にお願いいただければよいですね。期待しています。

回答

現在受付では、「社会保障をよくするためのカンパ活動」の一環として、海苔やお茶、歯ブラシなどの販売を行っています。この趣旨をご理解いただき、ぜひ多くの方に購入していただければと思います。販売する物品は、ある程度品質が良く値段が手頃なものを選択しています。販売そのものが目的ではないためご要望にお応えできない点もありますが、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。