

10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 須藤 〈第2〉★飯塚 〈第3〉肥田 ★飯塚 〈第4〉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 | |
| 午後 専門外来 | 糖尿病 | 高橋 | | | | 高橋 | 休診 | |
| | もの忘れ | | | 佐藤 〈第1・3〉 | ★肥田(明) 〈第1・3〉 | | | |
| 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

10
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

ご存知ですか? すこしおコーナー

日本医療福祉生活協同組合連合会では「少しの塩で、すこやかな生活」をめざし、「すこしお」の活動に取り組んでいます。浦和民主診療所でも、毎月様々なテーマを設けて、身近な食べ物等の塩分とカロリーの紹介を行ってきました。

患者さんからは「勉強になりました。スポーツドリンクは高カロリーと分かりました。気をつけて取ります。」「分かりやすく参考になります。」「食育は日常生活の根幹だと確信しています。」といった感想をいただいています。

今後も、趣向を凝らして様々な展示をしていく予定です。楽しく学んでいただき、皆様の生活にお役立ていただければと思います。ご来所の際はぜひ、「すこしおコーナー」をご覧ください。



(慢性疾患プロジェクト：高木 真奈美)

これまで取り組んできたテーマ

- 1g塩分の味噌汁投票!! 濃い? 薄い?
- そうめんつゆ塩分チェック
- ひと工夫で浅漬けを減塩に
- 加工食品、塩分当てクイズ
- お正月こそ塩分注意! おせちの塩分は?
- 調味料(しょうゆや塩以外)の塩分紹介
- おにぎりの具別塩分
- いつものお惣菜の塩分
- 調理パンの塩分
- 熱中症対策。塩飴、スポーツドリンクなどの塩分は
- 食欲の秋! おやつを食べ過ぎに注意! 煎餅、大福、焼き芋など

「うらしんばんバス」時刻表

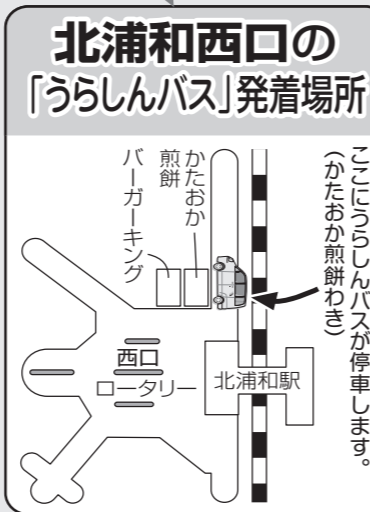


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



| 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

「糖尿病患者の食事を考える」DVD上映会

日時 11月12日(月) 9:00～13:00

場所 浦和民主診療所4階ホール

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。ご家族も大歓迎!

〈第1回〉(全17分)

- ① 食事に気をつけるようになって言われたけど
- ② よくかんで、ゆっくり食べる
- ③ 野菜から食べる
- ④ 腹8分目



〈第2回〉(全30分)

- ① 「薬」と「食事」どっちが大切?
- ② 朝食を摂るようになって言われたけど
- ③ 1日3食食べてますか
- ④ 運動も大切(実技もあります)

すこしお

ほっと一息、スープで心も体も温まろう
インスタントスープの塩分とカロリー紹介
10/25(木)
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。
10/10(水) 10/25(木)
9:30～11:30 1階玄関



『地域の頼れるお医者さん』 この眼科 今野 泰宏 先生

10月10日「目の愛護デー」にちなみ、この眼科院長の今野先生に原稿をお寄せいただきました。今野先生に原稿をお願いし3年目となります。今年のテーマは「糖尿病網膜症」。当診の外来ともつながりの深いテーマです。お忙しい中、いつも快くお引き受けいただき、心より感謝申し上げます。

失明の危険も…。気づかぬうちに悪化する糖尿病網膜症

糖尿病は血糖値が高い状態が続いて血管が傷んでしまう病気です。網膜の血管が傷み血流障害を起こすことで糖尿病網膜症になります。この病気は、血糖値が長期間悪い状態の方が起こしやすいといわれています。糖尿病であることに気づいてない方、内科医師の話をお聞きせずに眼科受診をしていなかった方にリスクが高いです。「痛い、見えない」などの自覚がないので、網膜症は進行するまで気づきません。糖尿病と診断されたら、血糖コントロールと並行して眼科も受診してください。網膜の検査は痛みもありません。

網膜症はステージによって治療法が変わります。初期の【単純網膜症】は小さな出血がある状態で、経過観察で十分です。悪化した【増殖前網膜症】では血管が詰まったり拡張したりし、出血の増加や白い滲出斑も出現します。この場合は網膜にレーザーを照射して、血流のバランスを整えて網膜症の進行を抑制します。さらに進行した【増殖網膜症】では、眼が慌てて作ったもろい血管が発生します。この血管が

切れるとあっという間に目の中は血だらけになり、「今日から見えなくなった」となります。さらに蜘蛛の巣のような増殖膜がはびこり網膜剥離を起こします。虹彩に悪い血管が生じると緑内障になり、まさに失明へのカウントダウン。時期を逸さないように治療をすることが大切です。

糖尿病網膜症の一つに黄斑浮腫があります。黄斑は網膜の中心にある最も敏感な部分で、黄斑浮腫になると歪んだり見えなくなったりします。最近では血管内皮増殖因子(VEGF)を抑制する薬を眼内に注射することにより、高い確率で治療することができるようになりました。高額な薬のため、3割負担の方は注射1回で約5万円の窓口支払いになります。

網膜症と治療はいたちごっこです。レーザーが施行されていても血糖コントロールが悪いと悪化します。自覚がないからといって軽視せず、網膜症のステージや血糖値を考慮して、定期的に診察を受けるということが最も重要です。

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

⑤ 「腹部膨満」 お腹が張って苦しい、ガスがたまってつらいことはありませんか?

メカニズム 私たちは飲んだり食べたりするときに、飲食物と一緒に少量の空気を飲み込んでしまいます。早食いやストレスで奥歯を噛みしめることが多い方は空気を飲み込む量が増え、腸の中にガスがたまりやすくなります。また、腸内で発生するガスがあります。腸内細菌が作る水素ガスや二酸化炭素、メタンガスなどによるものと言われています。

症状 ガスがたまるとお腹がパンパンに張り、苦しくなります。

対策 お腹のガスは「入れない」「作らない」「出す」を心がけましょう。

- 早食いをしないでよくかんで食べる。
- 食事は腹八分目にする。(食べ過ぎは胃腸を弱らせるため消化不良となりお腹が張る原因となる)
- デンプンを多く含む食品(麺類、豆類、ゴボウ、リンゴなど)を控える。
- 食後すぐに横にならない。(すぐに仰向けに寝ると「げっぷ」として出て行く胃の入り口がふさがれ、空気は食べ物と一緒に腸に運ばれてしまいガスがたまるため)
- ゲップやおならを我慢しない。
- 便秘をしないようにする。(夕食から朝食の間を8時間以上あけると腸のぜん動運動が活発になり、排便がスムーズになる)
- お腹を締め付ける衣類や圧迫する姿勢を避ける。
- 毎日、腹式呼吸や瞑想をする時間を持つようにする。
- 休息をとり、ストレスをためない。

(保健師：木村 美穂)



今日からできるフレイル予防

〈その3〉 有酸素運動



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処をすることで、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。

●日頃から元気にからだを動かしましょう

フレイルの大きな要因の一つが筋肉の衰えです。筋肉の衰えは、転倒・骨折、栄養不足、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。フレイル予防のためには、毎日3食バランスよくしっかり食べ、運動をすることが大切です。運動は、「有酸素運動」も重要ですが、筋肉を鍛えるために欠かせないのが「筋力トレーニング(無酸素運動)」。

有酸素運動と筋力トレーニングの両方を長期的に行うことが効果的です。日頃から元気にからだを動かし、フレイルを予防しましょう。

有酸素運動 長時間継続して行う運動

(ウォーキング、ジョギング、水泳、自転車など)

運動中に筋を収縮させるためのエネルギーを、体内の糖や脂肪から酸素とともに作り出すことから、有酸素運動と呼ばれています。有酸素運動では、体脂肪の燃焼に加え、心肺機能の向上、持久力の向上が期待できます。

無酸素運動 短時間に強い力を発揮する運動

(筋トレ、短距離走など)

無酸素運動は運動中に呼吸をしていないということではなく、筋を収縮させるためのエネルギーを、酸素を使わずに作り出すことからこのように呼ばれています。無酸素運動を行うことで、年齢に関係なく筋量・筋力を高めることができます。

ウォーキングの目標は1日8000歩。その中に「速歩き」を取り入れるとより効果的!「ゆっくり歩き」と「速歩き」を交互に繰り返す「インターバル速歩」を取り入れてみましょう。

『インターバル速歩』

速歩の合計が1日15分以上になるように心がけてみてください。小分けにしても効果に大きな差はありません。週4日を目安に、続けて行うことが大切です。

<インターバル速歩のやり方(例)>

朝：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
 昼：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
 夕：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
 速歩の合計タイム18分(朝6分+昼6分+夕6分)

*速歩は膝や腰に対する衝撃が強くなります。無理をしないように気をつけてください。



速歩は…「さっさか歩き」
 ゆっくりは…「だらだら歩き」

オーラルフレイル学習会

9/11(火) 14:00 ~ 診療所4階ホールにて

参加者：16名 講師：歯科衛生士2名(生協歯科)

口腔機能低下予防について学びました。写真は口の周りの力を使っの競技(オラリンピック)。ストローとストローで輪ゴムを渡すリレーをしました。

