

11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2〉肥田 小沼 〈第3〉肥田 ★飯塚 〈第4〉高橋
		2診	湯澤	★日高	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〉	浅沼(外科) 〈第2・4〉		
	午後 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	
	夜間 受付17:00～19:30 (診療開始は18:00～)	糖尿病	高橋				高橋	休診
もの忘れ				佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉			
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	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

11
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

禁煙外来を受診しませんか。

夜間診療でも受けられるようになりました!

2018年10月1日からたばこ税が増税されるため、約8年ぶりにたばこが大幅値上げされました。健康だけではなく経済的にも悪影響となるたばこ。これを機会に禁煙してみませんか?



浦和民主診療所ではこれまで午前中の診療でのみ禁煙外来を行ってききましたが、11月1日

より、夜間診療でも禁煙外来を受診できるようになりました。お仕事帰りや用事を済ませた後に受診してみませんか?

浦和民主診療所で、2017年4月から禁煙外来の受診を開始し終了した15名のうち、10名の方が禁煙に成功しています。

禁煙外来は完全予約制となっております。受診をご希望の方は、まずお電話をお願いします。

(外来療養支援チーム：藤澤 陽子)

- タバコは、肺がんなどの様々ながんや脳卒中、心筋梗塞などの重大な病気の原因になります。そのほかにも、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、消化性潰瘍などになりやすく、妊娠や出産などにも悪影響を及ぼします。
- 加熱式タバコの煙には、紙巻タバコと同様にニコチンなど、様々な有害物質が含まれています。また、完全な禁煙に向けて、加熱式タバコが役立つという科学的な根拠は確立されていません。



「うらしんバス」時刻表

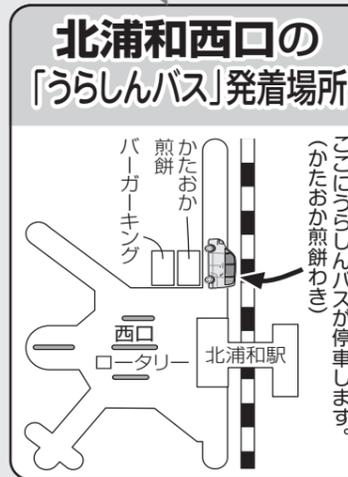


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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	
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。



お知らせ

インフルエンザ予防接種実施中です。

インフルエンザが本格的に流行する12月中旬までに接種を受けましょう。接種をご希望の方は、お早めにご予約ください。

期間 10月20日(土)～2019年1月31日(木)
料金 ・組合員…3,660円 ・未組合員…5,400円 ・さいたま市在住65歳以上…1,600円



すこしお

お正月こそ塩分注意!!
おせちとお雑煮の塩分とカロリーをご紹介します
11/28(水) 10:00～11:30 2階 外来待合

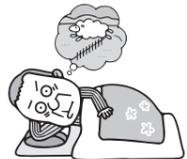
ゆるトレ

握力測定・指輪つか測定を実施します。
11/14(水)・11/22(木)
9:30～11:30 1階 玄関

不眠と薬の関係

日本人成人の3人に1人が不眠症状を感じていると報告されています。睡眠が十分にとれないと心身の疲労が回復せず、集中力低下や自律神経症状などにつながってしまいます。不眠症状の治療には睡眠薬が使われることがありますが、睡眠薬の使い方にも注意が必要です。

現在使われている睡眠薬は『脳の機能を低下させる睡眠薬(ベンゾジアゼピン系睡眠薬)』が中心となっています。脳の神経活動を抑え睡眠状態にするので、日中の眠気、ふらつき、健忘になることがあり、転倒や認知症発症の危険があるとされています。また、長期間使用していると、睡眠薬に体が慣れてしまい、薬を減らした時に不眠が強まってしまう、睡眠薬が無いと眠れない依存状態になることもあります。



米国では近年、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬の使用が基本になっており、日本でも非ベンゾジアゼピン系睡眠薬使用が推奨されてきています。診療所でも最近では『自然な眠気を誘う睡眠薬』も処方し始めています。睡眠薬に頼らない自然な眠気を大切に、睡眠に良い生活習慣を意識しましょう。不眠について相談したい時は、医師、看護師、薬剤師にお声をかけください。

以下の項目に1つでもあてはまる方は、睡眠薬が身体に合っていないか依存が起きている可能性があります。

- 朝起きられず、日中も眠気が続く。
- 足腰に力が入らず、足がもつれたり転倒したりする。
- 睡眠薬を飲んだ後の行動を覚えていないことがある。
- 記憶力や注意力が低下してきた。
- 薬を飲まないと、不眠や不安が強くなる。
- 薬が効かなくなってきた。

快眠のための工夫

- 寝る時刻や睡眠時間にこだわり過ぎないようにしましょう。
- 寝床は眠るためだけに使いましょう。
- 毎朝同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びましょう。
- 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分にしましょう。
- 規則正しい3度の食事と、適度な運動を心がけましょう。

(薬剤師：永友 亜弥)

ひとりを元気に!! 第2弾!

「缶詰で簡単ひと皿」 ミックスビーンズ缶 (管理栄養士：木村 美樹)

ミックスビーンズ缶は活用の幅が広い!
赤・白・緑の色合いで食卓に彩りを添えて!!
食物繊維やビタミンB群、タンパク質などが豊富!!



ビーンズサラダ

<作りやすい分量>

- ① ミックスビーンズ缶：1缶
- ② 家にある野菜：(トマト、キュウリ、アボカドなど)
(調味料：マヨネーズ適宜)

<作り方>

- ① 野菜類をビーンズの大きさのサイコロ状に切る。
- ② ミックスビーンズの水気を切り、①のカットした野菜といっしょにマヨネーズで和える。
(味が足りなかったらコショウなどを入れてもよい)

【ひと工夫】

*チーズやハムなどを入れるとボリュームがあるサラダになる。入れる時はビーンズの大きさのサイコロ状に切る。

鶏肉と豆のガーリック塩炒め

<作りやすい分量>

- ① 鶏肉(から揚げ用)：300g
- ② ミックスビーンズ：1缶
- ③ 玉ねぎ：1/4個



(鶏肉の下味：酒大さじ1、片栗粉大さじ1、オリーブオイル大さじ1/2、にんにく(チューブ入り)、塩、コショウ適宜)

<作り方>

- ① 鶏肉に下味をよくもみ込んでなじませる。
- ② 玉ねぎは一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、ミックスビーンズ、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら塩・コショウで味を整える。

【ひと工夫】

*最後にパセリを散らすと色合いが良くなる!

第6シリーズ 病気と賢くつきあう!! ⑥「逆流性食道炎」

逆流性食道炎とは?

胃酸の逆流によって引き起こされる病気です。

胃の中には胃酸という酸性の強い消化液があります。胃酸や胃の内容物が食道に逆流することで、食道の粘膜に炎症が起きた状態を「逆流性食道炎」と言います。

食道には、胃酸に対する防御機能が無いため、酸に繰り返しさらされることで炎症を起こし、粘膜のただれや潰瘍が生じたり、胸焼けなどの不快な症状が起こります。

一度良くなっても、再発しやすい病気です。処方された薬の服用をご自身の判断でやめないようにしましょう。

逆流性食道炎になる原因は?

様々な原因で胃酸が逆流することで、逆流性食道炎が起こります。

- ① 加齢：胃酸の逆流を防ぐための胃と食道のつなぎ目の筋肉(下部食道括約筋)がゆるむ。
- ② 胃酸がたくさん出る食品等(★アルコール・高たんぱく食・高脂肪食・甘いもの・酸性食品・コーヒー・緑茶・たばこ)の摂取。

- ③ 胃の圧力があがる：ベルトや下着による腹部の締めすぎ、過食、前かがみの姿勢、肥満、重い荷物を持ち上げる作業。

逆流性食道炎の代表的な症状は?

胸やけ、のどの辺りや口の中が酸っぱい、胃の中身が逆流する感じ、胃もたれ(重苦しい)、胃が痛い、つかえ感、のどの違和感(イガイガ感、ヒリヒリなど)、頻繁にげっぷが出るなど

胃酸の逆流を防ぐための生活の注意点は?

- ① 胃酸がたくさん出る食品等(★)をひかえる。
- ② 一度にたくさん食べない。(腹八分目)
- ③ 寝る前に食べない。(食べてすぐ横にならない。2～3時間は空ける)
- ④ 腹部をしめつける衣類を避ける。
- ⑤ 肥満に気をつける。
- ⑥ 禁煙



(薬剤師：守屋 こそえ)

「私、はまっています」

私は4年前から和太鼓を始めました。学生の頃は吹奏楽で打楽器をやっていたので、当初はすぐにうまく演奏できると思っていました。しかし実際に始めてみて、その甘い考えはすぐに打ち砕かれました。和太鼓においては、パフォーマンスが音になって現れるという点で、西洋の打楽器と全く異なりました。まずは全身表現なので、体幹を含めた「身体の使い方」が音に直接影響します。また日本の伝統芸能としての「奥深さ」があり、単純な音で日本固有の「居合い」や「艶やかさ」など様々な表現をするので、センスも問われます。太鼓は叩けば音が出るので、老若男女問わず誰にでも始めやすく、一方でどこまでも追求できます。発表会を通して自分をさらに向上させるべく、日々の練習に励んでいます。(医師：佐藤 未光)



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

- 診察前のイスで隣の人の頭がぶつかり、座りにくい場所があります。
- 血圧計の数値が待ち合いのイスから見える位置にあります。イスの人から見えないようにしてください。

回答

このたびは貴重なご意見をありがとうございました。今年度、待合室の配置を変更しています。開放的になり良かったとの意見も多く聞かれています。現在のイスの配置は、窓際においてあるストレッチャーを必要時に迅速に動かせるようにと考えております。座ってお待ちいただく場所がないときは、スタッフまでお声かけ下さい。また、血圧計につきましては、後ろから見えないように目隠しをしておりますのでご了承ください。今後ともよろしく申し上げます。