

12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〉須藤 〈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〉		
	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		
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	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

12
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

「くらしサポーター」制度をご存知ですか？

組合員による助け合いの「有償ボランティア制度」です。

「今まで自分で出来ていたのに、出来なくなって困っている…」

「ちょっと誰かに助けて欲しい…」

そんなときは、医療生協のくらしサポーターへご依頼下さい。

人と人の助け合いの関係が、地域をあったかくしていくといいですね。

病院や買い物の付添いをお願いしたい。
見守りや話相手になってほしい。

食事作りや掃除、洗濯を手伝ってほしい。
保育園の送り迎えをお願いしたい

などなど

●料金はいくらの？

謝礼として、「60分700円」となります。60分以上は30分延長ごとに350円です。

利用する方が、現地で直接サポーターに謝礼をお渡しします。

●現在の利用状況は？

さいたま市内では、月に45人前後の方が利用されています。サポーターは市内で約100名の方が登録しています。2018年度の特徴としては外出支援が増え、援助回数・時間ともに前年度を上回って推移しています。くらしサポーターの制度が浸透してきたということもありますが、ひとりでは外出できない高齢の方が、核家族化によってくらしサポーターを頼らざるを得なくなってきているという現状も背景にあると考えられます。

●ご利用依頼・サポーター登録など、お問い合わせは ☎ 048-296-8692

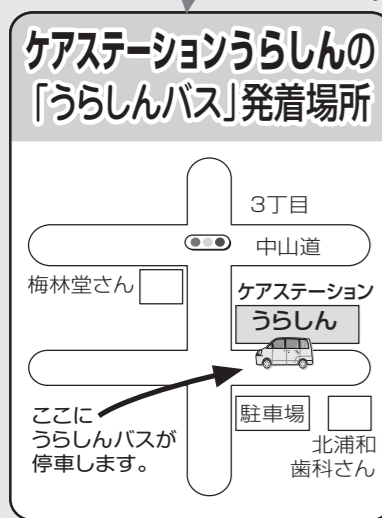
サポーター登録の方へは、「可能な支援内容」をお聞きますので、その範囲内でのサポートをして頂くことになります。2018年度上期のくらしサポーター活動実績は全県で1020回、さいたま市は全体の26%でした。この実績は市内にお住いの95名のサポーターと5名のコーディネーターに支えられています。ぜひあなたも、一緒にくらしサポーターで活躍しませんか？



「うらしんばんバス」時刻表

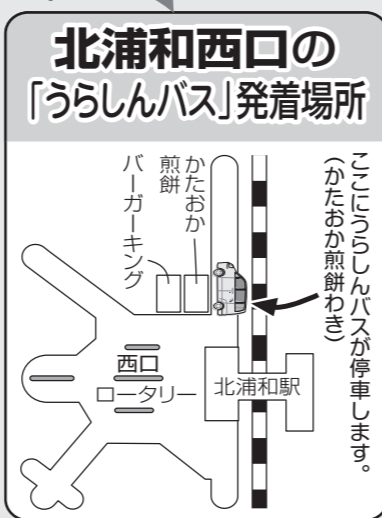


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは 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。



外来クリスマスコンサート

演奏体験もできます。

毎年恒例、外来待合室でのクリスマスコンサート。昨年も大評判のベル・ファンムによるトーンチャイムの演奏です。何かと気ぜわしいこの季節、優しい響きに耳を傾けてみませんか。

日時 12月20日(木) 14:00～ 場所 浦和民主診療所2階 薬局前待合
曲目 「民衆の行進(レ・ミゼラブル)」 「赤いスイートピー」 「あの素晴らしい愛をもう一度」、クリスマスメドレーなど



お知らせ

すこしお

「冬はやっぱりおでん…ダネ!!」
おでんの具の塩分とカロリーをご紹介します
1/8(火) 10:00～11:30 2階 外来待合

ゆるトレ

握力測定・指輪っか測定・開眼片足立テスト・椅子立ち座りテストを実施します。
12/12(水) 12/27(木) 9:30～11:30 1階 玄関

セルフケアと定期受診で歯周病予防!

歯周病とは、お口の中の細菌の感染によって引き起こされる慢性的な炎症性疾患です。原因は主には細菌の塊である歯垢です(1mgの歯垢の中の細菌数はなんと1億コ以上!)

歯と歯肉の境目(歯肉溝)の細菌が取りきれないまま数日経過すると、歯肉の辺縁に炎症や出血などが起こりますが、初期の段階では自覚症状はほとんどありません。この段階では歯肉だけの炎症ですが、そのまま炎症が続くと歯周組織(顎の骨や歯肉等)までも破壊されていく歯周炎に移行し、重度歯周炎まで進行すると最終的には歯が抜け落ちることがあります。



歯周病菌は全身にもめぐります。血液や呼吸器内に入り

込んで、糖尿病、細菌性心内膜炎、誤嚥性肺炎、循環器系疾患等のリスクを高めます。

歯垢は歯の表面に強固に付着しているため、必ず歯の間や根元を歯ブラシや歯間ブラシ、フロスで丁寧に取り除くことが必要です。予防に大切なのは、毎日歯垢をしっかりと取るセルフケアと歯科での定期的なメンテナンスです。歯周病の自覚症状が出てきたら、進行している可能性があります。◎朝、起きた時口の中がネバネバする ◎ブラッシング時に出血する ◎口臭が気になる ◎歯肉がむずがゆい ◎痛い、歯肉が赤く腫れている ◎歯がぐらつく、などの症状が1つでもある方には歯科受診をお勧めします。

(生協歯科 歯科衛生士：古川 美由紀)

見た目で見える健康チェック ①「舌」



みなさんは、鏡を見てご自分の舌を観察することがありますか。病気のなかには舌に変化が現れるものがあります。ご自分の健康状態を知るために、舌を観察することをおすすめします。

① 舌の大きさの変化

舌全体が、痛みを伴わずに大きく腫れる場合は、甲状腺機能低下症、アミロイドーシス、先端巨大症などの可能性があります。急激に腫れる場合は、クインケ浮腫などのアレルギー疾患が疑われます。

② 舌の乾燥

舌全体が乾燥する場合は、糖尿病などの脱水を引き起こす病気、あるいは口腔内が乾燥するシェーグレン症候群などが考えられます。

③ 舌の萎縮

貧血があると、舌の表面の突起である乳頭が萎縮して、舌の表面が平滑、赤色になることがあります。鉄欠乏性貧血では、このような舌の変化に加え舌や口角部、口腔内に痛みを伴い、さらに嚥下困難を呈する場合があります。これをプランマー・ピンソン症候群といいます。一方、ビタミンB12欠乏による悪性貧血では、このような変化に舌の灼熱感を伴うことがあり、これをハンター舌炎といいます。



④ 舌の色の变化

溶連菌感染による猩紅熱では、舌が著しく赤くなり乳頭が腫脹して「いちご舌」を呈します。黒色で点状あるいは斑状の色素沈着は、副腎皮質ホルモンの産生が低下するアジソン病で見られます。

⑤ 舌のびらん・潰瘍

舌に限らず口腔内に、だ円形の小さな口内炎(アフタ性口内炎)が多発する場合は、ヘルペスウイルス感染症、手足口病、ヘルパンギーナなど、ウイルス感染症が考えられます。

白板症や舌癌など、舌そのものの病気にも重要なものがあります。白板症は、舌表面に現れる白色の板状あるいは斑状の病気です。喫煙や義歯の慢性刺激が関与すると考えられており、高率に癌化する前癌病変であるため、注意が必要です。舌の一部に硬い塊が触れる場合は、舌癌を疑うべきでしょう。舌にできる癌は、多くが舌の側面に発生し、表面にびらんや潰瘍を伴うこともあります。

これらの舌の異常に気付いたら、一人で悩まずに、早めに医療機関を受診しましょう。(医師：滝沢 健司)

今日からできるフレイル予防

〈その4〉
筋トレ



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)」です。有酸素運動と筋トレ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て、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)

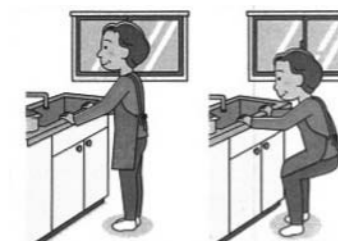
無酸素運動は運動中に呼吸をしていないということではなく、筋を収縮させるためのエネルギーを、酸素を使わずに作り出すことからこのように呼ばれています。無酸素運動を行うことで、年齢に関係なく筋量・筋力を高めることができます。

自宅でできる簡単「スクワット」

カベ体操 コーナースクワット



台所で気軽にロコモスクワット



- ①うしろに転倒しないように、部屋のコーナーを利用します。自然体で立ち、角から一足半ほど壁に沿って足を前に進め、お尻はコーナーに、ひざと足は壁につけます。
- ②椅子に腰を降ろす要領で、膝が壁から離れないように、ゆっくり曲げていき、ゆっくり戻します。(90度以上まげないように)

- 前傾姿勢で行う。慣れてきたら状態をまっすぐに起こして行っても良い。背筋と腹筋の筋トレに効果あり。
- 膝がつま先より前に出ない。膝の向きはつま先と同じ向きになるよう意識しましょう。
- ゆっくりと行いましょう



5m歩行テスト



開眼片足立ちテスト

フレイル学習会日程

- 1/16(水) 13:30~15:30 コミセンいわつき
- 1/21(月) 13:30~15:30 浦和民主診療所
- 1/21(月) 14:00~16:00 大久保東公民館
- 1/22(火) 14:00~16:00 おおみや診療所
- 1/23(水) 13:30~15:30 ミコフ 砂町店2階
- 1/24(木) 13:30~15:30 生協歯科
- 1/30(水) 13:30~15:30 ばる★てらす

【お問合せ：浦和民主診療所 048(832)6172】