

# 1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 〈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3・5〉	★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3・5〉	★肥田(明) 〈第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	杉山(第3・5) 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 ………

# うらしんばんより

2019年  
1  
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](mailto:urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp)

明けましておめでとうございます。

2019年

新年を迎えて



組合員、患者の皆様、あけましておめでとうございます。

憲法改悪、日本を戦争する国にすることを旨とする安倍内閣は、働き方改革法や外国人労働者受け入れ法など、対決法案といわれる法律についても、十分な審議もせず数々を強行採決をし、国会を強行突破で成立させてきました。まさに民主主義の破壊、国会を形骸化させる行為です。このような安倍暴走政治を許さない運動に取り組みしましょう。

医療では窓口負担が増やされ、介護では軽度介護者が介護保険からしめだされ、介護の分野で働く人たちは低賃金・長時間労働にさらされ、退職者が増えています。安倍内閣の社会保障削減政策がこのような事態を



ひきおこしています。軍事大国化と社会保障削減は表裏一体です。今年は一斉地方選挙、参議員選挙の年です。私たちの声が政治に反映される結果となるような年にしましょう。

今年もみなさんが安心して診療や往診、健診が受けられるよう、職員一同奮闘してまいります。よろしくお願い申し上げます。

2019年1月1日 浦和民主診療所 所長：肥田 泰

## 「うらしんばんバス」時刻表

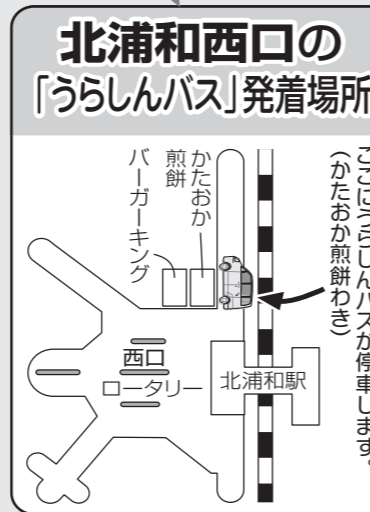


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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ばん発	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

## お知らせ

### 「糖尿病患者の食事を考える」DVD上映会

日時 1月25日(金) 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!

### すこしお

塩分1gの味噌汁を試飲してみませんか。ご自宅の味噌汁と比較してみましょう。  
1/30(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・開眼片足立ちテスト・椅子立ち座りテストを実施します。  
1/9(水) 1/24(木) 9:30～11:30 1階 玄関

浦診・居宅介護  
支援センター通信

# 「はい! 居宅です!!」



昨年の夏の暑さはかなり厳しいものでした。診療所では、本人に自覚がないものの認知症があり、水分や食事がとれず室温の管理もできない独居の方が、熱中症や脱水で受診されていました。急きょ介護保険を申請しショートステイや訪問介護を導入するなど、命の危険を回避するための対応をすることが何度かありました。

全国的に、認知症の診断を受けた方が軽度認知障害の方と合わせて800万人とされています。2040年には人口の1/3が高齢者(65歳以上)となるという試算があります。人それぞれに虚弱(フレイル)化していく速度は異なりますが、身体だけではなく認知機能も明らかに衰退していきます。しかし、その困難な状況に早く気付くことで、その後の生活の質は変わってきます。

「自分や自分の親は周囲とは違う」「認知症なんて関係ない」と思っていないでしょうか。ご自分の生活を振り返るとともに、今何をすべきか考えておきましょう。



## チェックしてみましょう

- 火の消し忘れがありませんか?  外出する機会が減っていませんか?
- 同じものが大量にお家にありませんか?  通院日や約束したことを忘れていませんか?
- 薬の飲み忘れはないですか?  小銭が使えなくなっていないですか?
- 通帳・鍵・保険証や診察券の場所など、大切なものをしまっているところを忘れていませんか?
- 生命保険や証券・債券などが自分が契約しているものを忘れていませんか?

フレイル予防では、お住いの市町村や医療生協などで様々な取り組みがされています。ぜひ、お問合せください。

## 今できることを考えてみましょう

① 身体機能・認知機能の低下を確認する	▶ 健康診断、もの忘れ検診を受診する
① 病気だけでなく生活環境や困り事なども話せる医療機関を持つ	▶ かかりつけ病院・主治医をもつ
② 虚弱(フレイル)化をできる限り遅くする	▶ 運動・口腔機能を維持する取り組みや社会参加の場をもつ
③ 利用できる公的支援を知る	▶ 介護保険や介護休業法などの制度について調べる
④ 自分は最期をどのように過ごしたいか、しっかり判断できるうちに話し合っておく	▶ 自分の代わりに判断してくれる人や信頼できる人に伝えておく

(ケアマネージャー：近藤 ゆかり)

# 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」 ツナ缶で2品

(管理栄養士：本田 あき子)

<ツナ缶100gのカロリー>…水煮缶：約70Kcal 油漬缶：約280Kcal (料理や好みで使い分ける)  
<ツナ缶の栄養素>……たんぱく質、ナイアシン、ビタミンD、B12など



### オープントースト

<作りやすい分量>

- ① ツナ缶：1缶
  - ② 玉ねぎ：1/2個
  - ③ 食パン：2枚
- (調味料：マヨネーズ、塩・コショウ)



<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ①にツナ缶と調味料を入れ混ぜる。
- ③ ②を食パンにのせてトースターやグリルで約4分焼く。(香ばしく焼いた方がおいしい。アルミホイルにのせて焼いてもよい。)

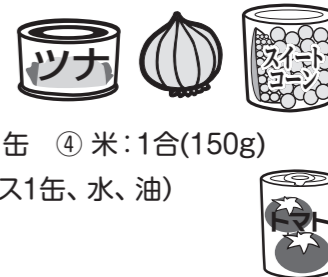
#### 【ひと工夫】

\*チーズを上のにのせて焼く。刻みパセリを加えると旨味がアップする。

### 炊き込みご飯

<作りやすい分量>

- ① ツナ缶：1缶
  - ② 玉ねぎ：1/2個
  - ③ スイートコーン缶：1缶
  - ④ 米：1合(150g)
- (調味料：トマトジュース1缶、水、油)



<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ①の玉ねぎ、ツナ缶を油で炒める。
- ③ ②と他の材料を炊飯器に入れ炊く。(米を炊く水分はトマトジュースと水を合わせた量。好みで増減する。)

#### 【ひと工夫】

\*米を炒めると(作り方②)さらにおいしい! 仕上げに刻みパセリを加えると彩りが良くなる。

## 見た目で見える健康チェック ①「舌」<その2>

東洋医学には、舌を診て体の状態を判断する「舌診」という診断方法があります。古来、中国で用いられてきたこの診断法は、現代の私たちが日頃の体調を判断する際にも役立ちます。

東洋医学では、人体を構成するものとして、気・血・水(津液)を基本的な要素と考えます。さらに、病的な状態としてこれらの要素が不足することを、それぞれ気虚・血虚・陰虚といいます。舌には主に、気・血・水の不足や偏り、そして人体の寒熱の状態が現れます。今回は、この舌診について簡単にご紹介します。舌診では、舌そのものの状態(舌質)と舌表面の苔(舌苔)の両方を観察します。

### 1) 舌質

#### ① 舌の大きさ

舌質の観察では、まず舌の大きさを診ます。舌が大きく、ときに舌の辺縁に歯の痕(歯痕)がある場合は、気虚証や体を温める力が不足する陽虚証が考えられます。舌が小さく痩せて薄い場合は、舌の色が薄ければ血虚証が、舌の色が濃い赤色であれば陰虚証が、それぞれ考えられます。

#### ② 舌の表面

次に舌の表面の状態を診ます。舌の先(舌尖部)が赤くなっていけば、体内に熱がこもった熱盛の状態です。もし舌の表面に紫色の斑点があれば、血の巡りが滞った瘀血の状態と診断します。舌の表面にいくつものしわ(裂紋)があれば、陰虚の状態です。

### 2) 舌苔

次に舌苔を観察します。正常な状態では、舌の表面を白くて薄い苔が覆っています。白く厚い舌苔を呈する場合は、体内に水液が滞った痰湿の状態とされます。舌苔が黄色く厚い場合は、水液が停滞するとともに熱がこもった湿熱の状態です。



これらの舌の異常は、西洋医学的な疾患の存在を示すものではないので、ご自分の舌に当てはまるものがあったとしても、心配する必要はありません。しかし、このような舌の変化が、わずかな体調の不良を反映していることも多いものです。思い当たる人は、食習慣の改善や漢方薬の服用が有効な場合がありますので、参考にしてみてください。

(医師：滝沢 健司)

## 『私、スキーにはまっています』①

寒さが苦手な方にとっては憂鬱な季節ですが、私にとっては心躍るスキーシーズンの到来です。10歳からスキーを始めて滑走歴は、すでに30数年…。雪さえあれば5月の連休まで、どんなに多忙な時でも、シーズン中に10日程度は滑る時間を確保してきました。

3年前には夏休みを利用して南半球のニュージーランドに行き、初めてヘリスキーを体験しました。ヘリコプターで、その日の天候状況に応じてコンディションのよさそうな斜面に飛び、誰もいない山中で新雪にシュプールを刻む…。屋にはみんなで雪上ランチを楽しみ、忘れがたい鮮烈な体験となりました。



最近はスキー道具も進歩しており、より少ない力で安全に楽しく滑れます。先輩スキーヤーには80代の方もいます。その域までは無理でも、体力が続く限りは滑り続けていきたいと思っています。

(事務長：宇田川 麗)

浦診の職員が、いま熱中していることをご紹介

