

2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〉内科医師 〈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	
	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1・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 ……



2019年
2
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

健康相談会を実施しました。



……… 浦和高層住宅・イオン北浦和店にて ……

11月17日に浦和高層住宅・集会室にて健康相談会を行い、約32名の方の参加がありました。血圧や握力、骨密度測定、指わか測定、健康相談を行い、併せて「すこしお」(減塩についての紹介)やフレイル(高齢者の虚弱)予防についての展示を行いました。

ことができました。参加された方からは「普段なかなか聞きにくいことも聞くことができてよかった」「自分の病気が聞いて、不安が解消された」「次回もお願いしたい」などの声をいただきました。

12月15日にはイオン北浦和店にて「健康長寿をめざして今からできること」をテーマに、フレイル予防の紹介と「ザリッツ」という機械を用いて、足の筋力やバランスの測定を行いました。また、自宅でできる簡単な運動「ゆるトレ」の紹介を行い、多くの方に興味をもっていただきました。

今後は一人暮らしの高齢者や外出するのに介助が必要な方、参加をためらっている方、情報が届かなかった方も参加しやすいよう企画を工夫し、地域の方々と協力して健康相談を継続していきたいと考えています。(保健師：木村 美穂)

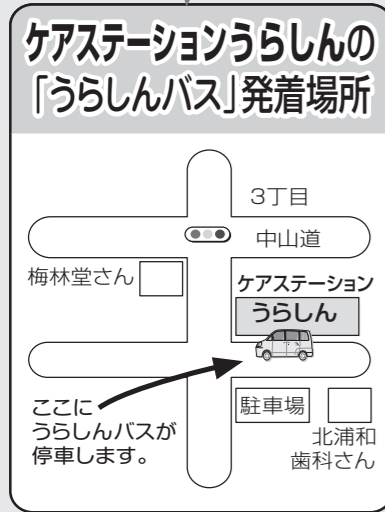
今回の受診相談や健康相談を通じて、参加者の皆様の日常生活のサポートにつながったと実感する



「うらしんバス」時刻表

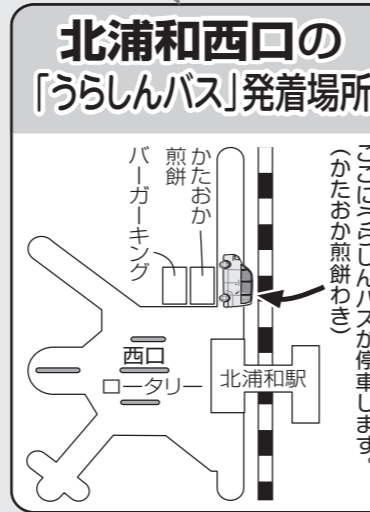


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。



《今月の健康づくりコーナー》

すこしお 「塩としょうゆに気をつけていれば大丈夫!」と思っていませんか? 調味料の塩分とカロリーをご紹介します

2/18(月) 10:00～11:30 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。

2/13(水)・2/28(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。

今年も花粉症のシーズンが始まりました!



花粉症とはスギやヒノキなどの花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。日本人の25%は花粉症と言われています。症状を軽くする一番の方法は、花粉を取り込まないことです。少しでも減らす努力をしましょう。

花粉を取り込まないための生活注意

- こまめに掃除をする。
- 洗濯物は室内に干す。
- 外出する際に、マスク、帽子、花粉症対策の眼鏡を着用し、花粉が付きにくいつるつるした素材の衣類を着る。
- 室内に入るときは玄関先で花粉を払う。



Q1 花粉症の症状が始まったのですが、薬はいつ頃から飲めばよいのでしょうか?

症状が少し出始めた段階で治療を始めることで、シーズン中の症状が軽くなると言われています。少量の花粉でも敏感に症状が出る方もいます。花粉の飛散情報をこまめに確認しましょう。

Q2 花粉症の飲み薬は眠気が出ますか?

抗ヒスタミン薬は眠気が出やすいですが、最近では薬を脳へ届きにくくし眠気の副作用が少ない薬も増えています。しかし絶対眠気が出ないわけではありません。服用中は自動車の運転等お控えください。

Q3 鼻詰まりに点鼻薬が良く効きますが、使用上の注意などはありますか?

血管収縮剤(ナファゾリン塩酸塩等)含有の薬では一時的に鼻づまりが改善します。しかし長期使用により薬の効果が減弱したり、血管の拡張、腫脹が増すことがあるため、重症時などに限定して使用することが必要です。市販の点鼻薬にも血管収縮剤が含まれていることが多いので使用する時は注意しましょう。



ご不明な点ありましたら医師・薬剤師にご相談ください。正しい知識をもって花粉症の症状に対応していきましょう。

(薬剤師：永友 亜弥)

見た目でわかる健康チェック ②口内炎

みなさんの中には、口内炎を経験したことのある人は多いのではないのでしょうか。とても身近な症状でありながら、自然に改善してしまうためあまり気に留めない人も多いようです。口内炎は口の中の粘膜に起こる炎症です。粘膜が赤く腫れ上がって痛みます。今回は、この口内炎について日常生活で考えられる原因と対策について解説します。

1) 口内炎の原因

① アフタ性口内炎 口内炎のうち最も多いのが「アフタ性口内炎」です。口腔粘膜に直径1~10ミリ程度の円形の白いただれができ、周囲が赤く腫れて痛みます。過労やストレス、睡眠不足など、さまざまな原因が考えられていますが、本当の原因は、はっきりわかっていません。放置しても数日~2週間程度で自然に治りますが、なかには再発を繰り返す人もいます。

② 口の中の傷や刺激によるもの 義歯が合わなかったり口の中を噛んだりして、口腔粘膜に傷がつき、そこに細菌が感染して口内炎が引き起こされることがあります。

③ ウイルス感染症 ウイルス感染も口内炎の原因となることがあります。単純ヘルペスや麻疹、風疹などによるものが代表的です。特にヘルペスウイルスによるものは、高熱や激しい痛みなどの症状を伴うことがあるので、注意が必要です。

④ 真菌感染症 真菌(カビ)の一種であるカンジダによって口内炎が生じることも知られています。糖尿病など免疫力が低下する病気のある人、副腎皮質ステロイドなど免疫力を低下させるお薬を服用している人に多くみられます。

2) 口内炎の予防と対策

まずは、積極的にうがいをするなど、口の中を清潔に保つことが重要です。それから、辛い食べ物や香辛料、熱い食べ物、タバコ、アルコールなどは控えましょう。ビタミンB2、B6などのビタミン類は、粘膜の働きを正常に保つのに役立つので積極的に摂りましょう。

軽い疾患と思われがちな口内炎ですが、ときにはベーチェット病や白血病などの難病が原因であることもあります。いつまでも改善しない場合は、医療機関に相談しましょう。

(医師：滝沢 健司)



今日からできるフレイル予防

〈その5〉 社会参加



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。

ドミノ倒しにならないように!



~社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です~

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図「フレイル予防ハンドブック」より引用

社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口になるといわれています。栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりを持たないと心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。

みなさんは社会とのつながり、人とのつながりを持っていますか? ドミノ倒しにならないように、社会とのつながりを持ち、一人ぼっちにならないこと、一人ぼっちにしないことが大切です。

日常生活を活発にするポイント

① 買い物・散歩・通院も「社会参加」

「社会参加」ときくと難しく考えがちですが、買い物や近所への散歩、かかりつけ医への定期通院などもすべて「社会参加」となります。家の外に出ることで、歩いたり、誰かと話したりするなどの活動が生じ、心身の機能を使うため、フレイル予防の取り組みになります。



② 地域の活動に参加する

友人や地域の人とのつきあい、習いごと、ボランティア活動などに積極的に参加するようにしましょう。こうした活動への参加は、寝たきりのリスクを3~4割ほど減らすことがわかっています。



③ 家庭での役割も大切

社会活動、地域活動とは別に、洗濯・掃除・食事の支度・ゴミ捨て・孫の世話・ペットの世話など、家庭内での仕事や役割なども生きがいとなり、心身の機能の低下予防に役立ちます。ぜひ家庭内でも仕事や役割を持つようにしましょう。



自分に合った活動を見つけましょう

医療生協さいたまの組合員が開催している「健康ひろば」では、体操やウォーキングなどをはじめ、健康づくりに役立つ様々なプログラムを実践しています。一人では長続きしない運動も、仲間といっしょなら楽しく続けることができます。「安心ルーム」では、みんなでおしゃべりや食事をしたり趣味を楽しんだり、地域の中でつながりの輪を広げ「ほっとできる居場所」となっています。

また、組合員同士の助け合い活動「くらしサポーター」や各事業所でのボランティア活動、地域の見守り活動など様々な活動を行っています。自分に合った活動を見つけ参加しましょう!!

