

3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 〈第2〉小沼 〈第3〉肥田 ★飯塚 〈第4〉高橋 〈第5〉高橋 土曜日の 受付時間は 8:30～11:30
		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のみ〉	★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2～5〉	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
3
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

『見守り協定』締結から1年が経ちました。

医療生協さいたまは、昨年11月にさいたま市との間で『要支援世帯の早期把握のための対策事業の協力に関する協定』いわゆる『見守り協定』を締結しました。協定の内容は、さいたま市のガイドラインに従って、気になる方を見つけたら各区の福祉課へ連絡して、何らかのサポートにつなげるというものです。協定締結後は、組合員に呼びかけ、職員も意識を高めて、援助が必要な方を早めに把握するようにつとめてきました。

この1年間で関わった事例をご紹介します。

1つめの事例では、事業所近くの植え込みの中に座り込んでいた高齢者の方を職員2名で救出しました。自転車走行中に転倒されたとのことですが、夕方自宅へ安否確認のため訪問したところ体調に変化なく、安心できた事例です。

もう1例では、組合員が歩くのもつらそうにしている方を見かけて声かけ。別の組合員とともに車で診療所まで連れてきたところ、すぐに医療的な処置が必要なほどの状態で、そのまま治療開始。介護保険の申請も行って必要なサービスを入れ、困窮していた生活を整えることができ

ました。

1月には、協定締結事業者が一同に会する報告会が開催されましたが、その中では、異変を感じて通報しご自宅に入ったところ、残念ながら亡くなられていたといった事例も報告されていました。

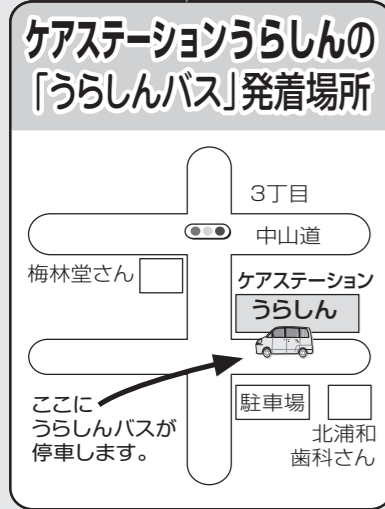
人と踏み込んだ関わりを避ける風潮がある中で、判断に迷うこともあると思いますが、小さな気づきで救える命もあります。気になったことがあれば、思い切って連絡して下さい。連絡先は医療生協の各事業所と各区の福祉課のどちらでも大丈夫です。(事務長：宇田川 麗)



『うらしんばんバス』時刻表

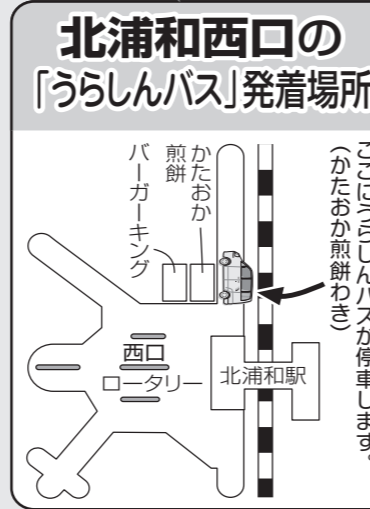


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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。



お知らせ

「まもろう腎臓♡始めよう!すこしお生活」 職員による腎臓劇を上映します!

日時 4月15日(月) 12:00～15:00
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。

DVD同時上映「糖尿病患者さんのための食事を考えるVol.5」
・なんだか衰えてきた? ・アルコールは飲んでも良い?
・あまから対決、どっちがお好き? ・運動も大切「ふるさと体操」

全編約29分

すこしお

「おにぎりを持ってお花見に行こう!!」
具材別の塩分とカロリーをご紹介します。
3/22(金) 10:00～11:30 2階 外来待合

ゆるトレ

握力測定・指輪っか測定・開眼片足立ちテスト・椅子立ち座りテストを実施します。
3/8(金)、3/22(金) 9:30～11:30 1階 玄関



「脚の筋力」を測ってみませんか？

年齢を重ねるにつれて、筋肉の萎縮や筋力低下が起こります。中でも、特に脚の筋肉は衰えが著しく現れます。60歳代では、20歳の時と比較すると20%ほどの筋肉量が減少しているのです。実際に歩くスピードが遅くなったり、脚が上がらなくなったり、脚がつかまらなくなったり、気がかかっている方もいるのではないのでしょうか。



浦和民主診療所では、脚の筋力測定が簡易にできる運動機能分析装置「ザリツ」を導入しました。椅子から立ち上がる動作だけで、脚の運動機能の状態をチェックできます。計測時間は1分程度で、力強さ・すばやさ・バランスを評

価し、その場で結果の説明とアドバイスをしています。現在は1階ロビーで開催している「ゆるトレ」や支部活動などで活用しています。

「ゆるトレ」に参加された80歳代のAさんは細身で脚の筋肉量も少なめの方ですが、ザリツ測定結果はとても良かったです。生活の様子をうかがうと、散歩や体操をかかさず朗読会にも出向き、毎日いきいき過ごされている印象を受けました。体質によって脚の筋肉量が少ない方もいますが、継続的な運動や活動は、筋肉の質を磨きつづけ運動機能の低下を防ぎ、生活に彩りを与えてくれると感じました。ゆるトレの詳細な日程は、うらしんだよりやロビーの掲示をご覧ください。皆様のお越しをお待ちしております。

(保健師：高橋 美和子)

シリーズ 薬の話①

睡眠薬<その1>

当診の外来でも、不眠症状に悩み睡眠薬を服用している患者さんが多くいらっしゃいます。適正に服用するためには、睡眠薬の正しい知識が必要です。薬の話の前に、まずは睡眠と不眠症状について、また、不眠症状の種類について知っておきましょう。

人間は「覚醒」と「睡眠」状態を体内時計などでバランスをとりながら、日中には活動、夜間には休息がとれるような体になっています。不眠の原因はさまざまですが、その一つとしてこのバランスの乱れが考えられます。ストレスや睡眠習慣・睡眠リズムの乱れなどによって、眠りたい時に「睡眠」を誘う機能よりも体を「覚醒」させる機能が上回ってしまった場合、不眠がおこると考えられています。



不眠症状は大きく分けて4種類あります。

① 入眠障害 (なかなか寝付けない)

床に入って寝付くまでに、30分以上かかるタイプ。不安や緊張が強いときなどにおこりやすいと言われています。

② 中途覚醒 (夜中によく目覚める)

睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きたあとなかなか寝付かなくなるタイプ。不眠の訴えの中で最も多く、中高年で頻度が高いと言われています。

③ 早朝覚醒 (朝早く目が覚める)

朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまうタイプ。高齢者に多く見られます。

④ 熟眠障害 (ぐっすり眠った気がしない)

睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感が得られないタイプ。他のタイプの不眠症をともなっている場合が多くあります。



不眠のタイプにより、医師が患者さんにあった睡眠薬を選択していきます。自分の不眠症状がどのタイプなのか把握し、医師へ伝えることが大切です。来月は睡眠薬の種類と特徴についてお伝えします。(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」 トマト缶で2品

「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!!

(管理栄養士：木村 美樹)

トマトカレー

<作りやすい分量>

- ① ひき肉：150g
- ② 玉ねぎ：1~2個
- ③ トマト缶(ダイス)：1缶
- ④ カレールウ：1/2箱



<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透明になってきたら、トマト缶を入れて5分ほど煮込む。
- ③ ②にカレールウを入れて煮込む。

【ひと工夫】

*野菜はカレーに入れるものなら何でもよい。きのこ類を入れてもおいしい。

ミネストローネ

<作りやすい分量>

- ① ジャガイモ：2個
- ② 玉ねぎ：1/2個
- ③ 人参：1/2本
- ④ ウインナー：3本
- ⑤ にんにく：一片
- ⑥ トマト缶(ダイス)：1缶
- ⑦ コンソメ：1個
- ⑧ オリーブオイル：大さじ



<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、野菜とウインナーは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め香りを出す。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、ウインナー、野菜の順に入れて炒める。
- ④ 水(500ml)、トマト缶、コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまでに煮る(30分程度)。最後に塩・こしょうで味を整える。

【ひと工夫】

*上記以外の野菜やビーンズ、ペパネなどを入れるとボリュームが出る。

『私、スキーにハマっています』②

10歳からスキーを始めて滑走歴は30数年…毎年、気の合う仲間とあちこちのゲレンデでスキーを楽しんできましたが、12年前から視覚障害者のためのスキー教室にボランティア参加するようになりました。

浦和の職員が、いま熱中していることをご紹介



同僚に誘われ、深く考えずに参加したその教室で、全盲の人が先導者の声と足元の感覚だけを頼りに、軽やかに滑る姿を見て感動しました。そして、参加者が「スキーでは風を感じることができるのが楽しい。普段は思い切り走ったりできないから。」と本当に嬉しそうに話すのを聞いてから、「この笑顔のためならば…」と仕事をやりくりして毎年参加しています。

自分の趣味が人の役に立つ稀な機会です。ゲレンデでのサポートは、かなり体力も必要とされるのですが、元気が続く限り頑張っていきたいと思っています。(事務長：宇田川 麗)

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

初めてエコーをやったのですが、頭の上に手を組んで横に体を向けたり右に左にしてつかまるところがないので、頭の上につかまるところがほしいです。ベッドもせまくてこわかったです。

回答

初めてのエコーで不安な思いをさせてしまい申し訳ありません。エコーの検査部位を見やすくするため、手を上げていただいています。痛みや動きの制限がある場合は、可能な範囲でご協力をいただいています。また技師が的確な操作するため、通常のベットよりも狭いものを使用しています。患者様へ声掛けの徹底をいたします。ご不安な点があれば、技師にお声掛けください。

