

# 4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<br>8:30<br>} 12:30 | 1 診      | 肥田     | 肥田                   | 肥田               | 肥田                   | 肥田                          | 〈第1〉肥田<br>★飯塚<br>〈第2〉小沼<br>〈第3〉肥田<br>★飯塚<br>〈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                   | ★飯塚                         |  |
|                                      |                       | 4 診      |        |                      | 松本(光)<br>〈第4のみ〉  | 浅沼(外科)<br>〈第2・4〉     |                             |  |
|                                      | 胃カメラ                  |          | ★小野(未) |                      |                  | ★小野(未)               | 土曜日の<br>受付時間は<br>8:30～11:30 |  |
|                                      | 食事・運動指導               | 木村       | 木村     | 本田                   | 佐々木              | 本田                   |                             |  |
| 午後<br>専門外来                           | 糖尿病                   | 高橋       | ★新酒井   |                      |                  | 高橋                   | 休診                          |  |
|                                      | もの忘れ                  |          |        | 佐藤<br>〈第1・3〉         | ★肥田(明)<br>〈第1・3〉 |                      |                             |  |
| 夜間<br>受付17:00～19:30<br>(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<br>湯澤 | ★日高    | 肥田<br>須藤             | ★松尾              | 古屋<br>★松岡            |                             |  |
| 健診                                   | 午前 健診診察               | 佐藤       | ★大谷    | 須藤                   | 佐藤               | ★松岡〈第1〉<br>★大谷〈第2～5〉 | 休診                          |  |
|                                      | 午後 健診結果返し             | 佐藤       | 佐藤     | 杉山(第1・3)<br>佐藤(第2・4) | 佐藤               | 休診                   |                             |  |

※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  
**4**  
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)

## 『平和通りコミュニティひろば』

前期(2019年4月～10月)ご案内

**参加者募集中です!!**

一緒に活動を支えてく  
ださるボランティアさん  
も募集しています!!

### ■おはなしサロン

体操や折り紙をしながらおしゃべり。  
楽しい時間を過ごしています。  
ぜひ、一緒に。

【開催日時】  
第2・4火曜日 14:00～16:00

### ■さくら(大正琴)

みんなで楽しく大正琴を練習し  
ています。初心者大歓迎です。

【開催日時】  
第1・3水曜日 13:00～16:00

### ■健康マーじゃん

お話ししながら健康マーじゃんを楽しん  
でいます。いつ来て、いつ帰っても  
大丈夫です。ぜひ、一緒に。

【開催日時】  
第2・4水曜日 10:00～16:00

### ■いきいき百歳体操

誰でも気軽に運動できます。ストレッチと重りを使った運動です。

【開催日時】  
・百日草クラブ 毎週月曜日 13:30～15:00  
・菜の花クラブ 第1・3・4金曜日 13:30～15:00  
【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル



※いきいき百歳体操の  
お問い合わせは  
地域包括支援センター  
かさい医院  
048-823-3031

お問合せ・お申込み **平和通りコミュニティひろば**

**048-833-7373** (ケアステーションうらしん)

さいたま市浦和区北浦和3-10-4 (受付時間8:30～17:30)



## 『うらしんバス』時刻表

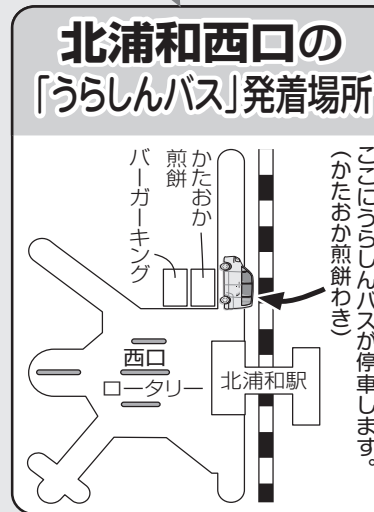


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



| 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** 「賢く使おう!お惣菜」塩分とカロリーをご紹介します

**4/17(水) 外来待合** 11:00～11:30は担当職員がいます。質問などお気軽に。



**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。

**4/12(金)・4/26(金) 9:30～11:30 1階玄関**



# 『無料低額診療事業』を実施しています。

2018年度の相談数は延べ16件でした。

無料低額診療事業は、生計困難者が経済的な理由によって必要な医療を受けられないことがないように、無料又は低額な料金で診療を行う事業です。

2018年度の相談数は延べ16件でした。相談者は収入が少なく医療費が払えない方が多く、中には住む所がなくて路上生活をしている方もいらっしゃいました。内容としては、糖尿病や高血圧などの慢性疾患の方が多く、すぐに治療が必要な場合もありました。

糖尿病の疾患がある50代の男性からは「収入が少なくインシュリン治療を止めています。このまま放置して合併症が出ないか心配です。治療を再開して体調が良くなったら収入を増やして頑張りたい」との相談を受けました。

この方は、無料低額診療事業の対象で医療費が無料となりました。【病気がある→仕事が出来ない→収入が減る→症状が悪化】という負のスパイラルを断ち切ることができました。

経済的困難に直面したとき、一般的には食費や医療費が削られやすいと言われていています。実際に、体調不良を感じながらぎりぎりまで我慢し、重症化してから医療機関を受診する例は少なくありません。困っている方を



ご存じでしたら、ぜひ医療生協さいたまの「無料低額診療事業」をご紹介します。 (事務主任：折茂 一郎)

## あなたの体脂肪・筋肉(量・バランス)・骨量が一目でわかる!! 「マルチ周波数体組成計」を導入しました。

毎日を、その人らしくイキイキと過ごすためには、それを支える体力、筋力が重要です。体力、筋力に余裕があれば、新しいことにチャレンジしたり趣味を楽しんだりする気持ちが湧いてきますし、余裕がないと「日々の生活で精いっぱい… 休みの日は何もしたくない…」となってしまいかもかもしれません。

浦和民主診療所は昨年10月に、長く組合員として医療生協を支えていただいている方から健康機器を2点寄贈いただきました。1つは3月号で紹介した「運動機能分析装置ザリッツ」。もう1つはタニタの「マルチ周波数体組成計MC-980A plus」です。

この体組成計は高い精度で、体脂肪、筋肉、骨量を測定する機械です。体脂肪や筋肉の量を5つの部位に分けて結果表示するので、筋肉のつき方の左右バランスや下半身の衰えなどが一目でわかります。

健康診断で生活習慣の改善が必要とされた方がとりくむ「特定保健指導」のプログラムには、この体組成計測定を盛り込みました。登録をすると、過去12回分の測定結果が表示されるので、運動した結果がグラフの

変化に表れてやる気につながります。

今後は、糖尿病や高血圧などで通院中の方に継続的に測定して頂き、普段の運動や食習慣改善の成果を確認できるようにしていきたいと思えます。

通院中以外の方は1回200円の測定料がかかりますが、是非、数ヶ月に1回は測定のために診療所に立ち寄っていただき、ご自分の体の状態をチェックして下さい。



尚、この「MC-980A plus」という商品名が大変呼びにくいので、みなさんに親しみをもって覚えてもらえるような愛称を募集しています。

ちょっと宇宙人のような独特の風貌の体組成計です。診療所の2階、診察待合室に設置されておりますので、是非、ご利用下さい。 (事務長：宇田川 麗)

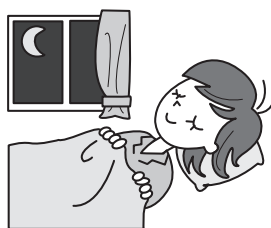
## シリーズ 薬の話② 睡眠薬<その2> 不眠治療薬について

前月号でもお話したように、不眠は「睡眠」と「覚醒」のバランスの乱れと考えられています。不眠には大きく3つの原因が考えられており、不眠症の薬は原因を改善させるよう働きます。

### 不眠原因① 「覚醒状態が大きくなっている」状態を改善

オレキシン受容体拮抗薬(覚醒機能抑制作用) 薬品名：ベルソムラ錠

オレキシンは起きている状態を保たせる働きがあり、この働きが夜寝るときに過剰であると不眠になります。このお薬は、オレキシンの働きを抑えて眠りへ導きます。



### 不眠原因② 「体内時計が乱れている」状態を改善

メラトニン受容体作動薬(睡眠促進作用) 薬品名：ロゼレム錠

メラトニンは、体内時計の調節に関係する働きがあります。このお薬は、脳のメラトニン受容体に作用し体を活動から休息の状態へ切り替えることで眠りへ導きます。

### 不眠原因③ 「十分な睡眠になっていない」状態を改善

ベンゾジアゼピン系睡眠薬・非ベンゾジアゼピン系睡眠薬(睡眠促進作用) 薬品名：エチゾラム錠、ユーロジン錠、プロチゾラム錠、ソルピデム錠など

鎮静作用や抗不安作用、筋弛緩作用などにより、脳の働きを休ませて眠りへ導きます。

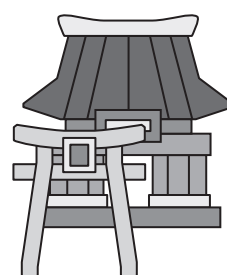
今まで使用されることが多かったのはこの種類の薬でしたが、副作用として眠気、ふらつき、健忘、せん妄、依存性が問題になっています。高齢になるとその危険性は2倍にも3倍にもなり、骨折、誤嚥の原因にもなります。

自分の判断で薬を中止・減量すると、一時的に不眠症状や不安が強くなり危険です。医師、薬剤師にご相談ください。 (薬剤師：矢嶋 寿美江)

## 『私、はまっています』

3年前に伊勢神宮に参拝した際、御朱印をいただいたことをきっかけに、私の御朱印巡りが始まりました。神社、仏閣毎の個性のある御朱印も魅力ですが、神聖な境内に癒されながら、訪れる地域の歴史や風土を知ることができ、心も身体もリフレッシュされます。プライベートの旅行の時はもちろん、出張、学会で遠出した時も近くの神社仏閣を参拝し、

浦和の職員が、いま熱中していることをご紹介します



今では100社以上の御朱印をいただき、御朱印帳も5冊目となりました。

これから気候も暖かくなり、新緑もきれいな季節になります。今年は埼玉県内の訪れていない神社仏閣をたくさん巡りたいと心躍らせています。 (薬剤師：永友 亜弥)

## 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** いつもお世話になっています。待合室の天井の通気口(特に窓側の2カ所)のカビを思われる汚れが目に入りました。確認・対応をよろしくお願いいたします。エアコンの中も季節の変わり目にきちんとお掃除をお願いいたします。万が一かびをまき散らしていたら大変です。

**回答** ご指摘ありがとうございます。エアコンのフィルターの清掃は、定期的に行っています。通気口の中についても、確実な点検と清掃をしていきます。