

# 7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 須藤 〈第2〉 後藤 見目 〈第3〉 肥田 須藤 〈第4〉 高橋 見目 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	★飯塚	
		4 診			松本(光) 〈第4のみ〉			
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(千) 〈第1・3〉	★小野(未)		
	食事・運動指導	木村	木村	本田		本田		
	糖尿病	高橋	酒井			高橋		
午後 専門外来	もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		休診	
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 見目	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	佐藤(第2・4) 杉山(第1・3)	佐藤	★飯塚		

※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  
7  
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

## 困っている方々に、あなたの力を貸して頂けませんか？

「くらしサポーター」は、組合員同士で助け合う有償ボランティアの制度です。

### くらしサポーターを利用した方々の声

ひとりで通院し続けることがだんだん心細くなっていましたので、思い切って病院と薬局の付き添いをお願いしてからもう3年になります。サポーターのIさんはとても明るく気さくな方で、今では月に1回会うのが楽しみになっています。

この制度を通じて、サポーターやコーディネーターの方々に出会えたことに感謝しています。  
(さいたま市 Tさん 女性)

地域包括支援センターから紹介して頂き利用しています。

サポーターのSさんの心温かい気配りには大変感謝をしています。Sさんが多忙の時には別のサポーターのAさんに買物や洗濯をして頂いています。80歳を超え一人暮らしの私が安心して闘病生活を過ごせるのも、くらしサポーターさんのおかげだと感謝しております。  
(さいたま市 Nさん 女性)



### サポーターの声

同日に2件のサポート依頼に対応しました。

両方とも庭の草取りの依頼で、今までは自分で草取りをしていたが広いので手伝って欲しいという依頼と、施設へ入所された方の自宅の庭の草取りの依頼でした。午前・午後と私を含め4人のサポーターで作業を行いました。

まだまだ、支援を求める人はいるはずです。リーフレットの配布・口コミ等、宣伝に工夫をし、くらしサポーターの制度を地域に広めていきたいと思えます。

(桶川市 くらしサポーター Kさん 女性)

一緒に活躍して下さるくらしサポーターさんを募集しています！  
さいたま市では、北区、西区、大宮区のサポーターさんがとりわけ少ない状況です。  
興味がある！ もっと知りたい！ という方は組織担当、または本部くらしサポーター事務局までお気軽にご連絡ください。

- 浦和民主診療所 組織担当(工藤、鈴木) 048-832-6156
- 医療生協さいたま本部 くらしサポーター事務局 (小野) 048-296-8692

## 「うらしんバス」時刻表

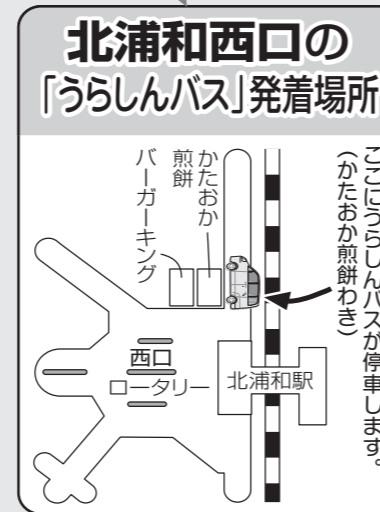


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

※6月より平日のみの運行となります。土曜日は運行しません。

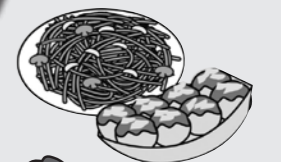


## 《今月の健康づくりコーナー》

**すこしお** お祭り気分でも美味しく  
～焼きそばやたこ焼きの塩分とカロリーは？～

**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。

7/11(木)・7/25(木) 10:30～12:00 1階玄関



# 新型タバコについて

新型タバコは「煙が出ない、あるいは煙が見えにくいので禁煙のエリアでも吸える」、「受動喫煙の危険がない」、「従来の紙巻きタバコより健康リスクが少ない」と誤認され、急速な広がりを見せています。

しかし、電子タバコは、加熱することで原液成分に化学変化が起き、ホルムアルデヒドなど有害物質が発生することが報告されています。

また、非燃焼・加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、『呼出煙(見える煙)』と同様に大量の有害物質を含んだ『エアロゾル(見えにくい煙)』を呼出していることが明白になります。

新型タバコは、従来の紙巻きタバコに比べてタールが削減されていますが、依存性物質であるニコチンやその他の有害物質を吸引する製品です。加熱式タバコは、使用者への健康影響も受動喫煙の被害も紙巻きタバコと同じと考えて下さい。さらなる人体への健康被害が、これから明らかになってくる可能性もあります。

浦和民主診療所でも喫煙の被害を減らしていくために、禁煙外来の枠を広げて対応しています。少しでも禁煙に興味のある方は、是非、ご相談下さい。(薬剤科：守屋 こそえ)



	特徴	問題点
電子タバコ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●液体(リキッド)を加熱してエアロゾルを発生させて吸引するタイプ。</li> <li>●ニコチンを含むもの(ENDS)・ニコチンを含まないもの(ENNDS)</li> <li>※日本では、医薬品医療機器法(旧薬事法)による規制によりニコチン入りリキッドは販売されていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ネット販売でニコチンを含むタイプが販売されていることもある。</li> <li>●国内で販売されていた電子タバコの銘柄の多くからニコチンが検出されている。(国民生活センター調査)</li> </ul>
非燃焼・加熱式タバコ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●葉タバコを直接加熱し、ニコチンを含むエアロゾル吸引するタイプ。(iQOS, glo)</li> <li>●低温で霧化する有機溶剤からエアロゾルを発生させた後、タバコ成分を吸引するタイプで、電子タバコに類似した仕組み。(Ploom, TECH)</li> <li>●副流煙がほとんど発生しないため「におわない、部屋の空気を汚さない、受動喫煙の害がない」がうたい文句。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱することで原液成分に化学変化が起き、ホルムアルデヒドなど有害物質が発生することが報告されている。(国立保健医療科学院調査)</li> <li>●使用者の吸い込む煙霧の一部は呼出されるので、害が無いわけではない。</li> </ul>

参考：日本呼吸器学会、結核予防会結核研究所

## 自分のカラダを知ろう① 病気と治療について学ぶ意味

現在、病院に定期通院中の方にお聞きします。

ご自分の受けている治療について理解されていますか？ 飲んでいる薬について効能や副作用を説明できますか？ 合併症発見のために必要な検査はご存知ですか？ 医師にお任せ、病院にお任せとっていませんか？



日本人の疾病構造は、この100年で大きく変化しました。結核や胃腸炎などは死に至る病ではなくなる一方、高血圧や高脂血症、糖尿病などの慢性疾患にかかる人が増加し、長い期間をかけて病態が悪化し、脳血管障害や心疾患などの合併症を発症するようになりました。

慢性疾患の治療には日々の生活習慣の改善がカギとなりますが、医師や看護師が常時付き添ってアドバイスすることができません。患者自身が必要な知識を身につけ、主体的に療養に関わることで、初めて治療の効果が出てくるのです。

今年度は、年間を通じて、うらしんざより誌上で「なぜ家庭血圧測定が大切なのか」「自分の飲んでいる薬を知ろう!」「栄養相談のススメ」など、“自分のカラダのことは自分が一番よくわかる!”ようにするための記事をご紹介します。と思っています。

正しい知識と主体的な関わりは、健康づくりの場でも重要です。自分のカラダの状態についてしっかりと理解し、最後まで自分の人生の主人公として生き生きと暮らせるようにしていきましょう。(事務長：宇田川 麗)

## 乳がん検診を受けましょう

診療放射線技師：石川 佑子

日本では、乳がんにかかる女性が年々増加しています。乳がんは早期発見すれば、96%は治るがんと言われています。自治体の制度などを活用して、積極的に乳がん検診を受けましょう。さいたま市の乳がん検診では、マンモグラフィと視触診の検査を行っています。

### マンモグラフィってどんな検査？

マンモグラフィは、乳房を専用の機械で圧迫して撮影する検査です。

胸部レントゲンなどよりも弱いエネルギーのX線を使用して撮影を行います。基本的に妊娠中・授乳中の方は撮影できません。ペースメーカー装着者、豊胸術後の方も圧迫に伴う危険がある為、検診では行っていません。

### マンモグラフィってどうやって撮影するの？

乳房をなるべく厚みが均一になるように圧迫し、乳房の厚みを減らして撮影します。厚みを少なくすることで乳房内の乳腺と脂肪が分離し、病気の有無がわかりやすくなります。また、厚みを減らすことで撮影に必要なX線の量(被曝量)を少なくすることができます。痛みを伴う検査ですが、我慢できる範囲で圧迫のご協力をお願い致します。

### マンモグラフィで何がわかるの？

マンモグラフィは石灰化を見つけることが得意です。カルシウムの固まり「石灰化」には、がん起因するものがあります。悪性の「石灰化」だった場合、しこりを形成するよりも早い段階で見つけることができるので、乳がんの早期発見につながります。「乳腺密度が高い(デンスブレスト)」人は、マンモグラフィでは乳がんが見つかりにくいことがあります。特に若い人に多くみられる乳房です。このタイプの人は超音波検査が有効です。(当診療所では行っていません)



## シリーズ 薬の話

### 処方薬と市販薬の違い



医師・歯科医師の処方箋や指示により使われる薬を医療用医薬品といいます。薬局やドラッグストアなどで購入する薬を市販薬といいます。



#### 医療用医薬品

～疾病の治療、生活の質の向上を目標に～

作用や使用方法などの点で医師や薬剤師などの専門家による管理が必要であり、大部分に保険が適応されています。医療機関や保険薬局で受け取る薬は、診察した時点での患者さん一人一人の病状にあわせて種類や量が決められたものです。医師の指示通りに使用しましょう。自分の判断で使用したり、他の人に譲ったりしてはいけません。



#### 市販薬 (OTC 薬)

～健康なライフスタイルの維持・増進を目標に～

一般の人が薬剤師などのアドバイスをもとに薬局やドラッグストアなどで購入し、自分の判断で使用する薬です。基本的に効果が穏やかで、指示されている量の範囲では比較的安全とされており、誰にでも使いやすいように工夫されたものなどがあります。また、効能・効果は、鼻水、せき、胃痛など症状から薬が選択できるようになっているものが多く、使用量や使用方法などを記載した説明書(添付文書)がついてきます。説明書は必ず読むようにしましょう。(薬剤科：利根川 あやみ)

### 処方薬と市販薬で同じ名前の薬がありますが、違いはあるのでしょうか。

医療用医薬品と市販薬で同じ名前の薬でも、有効成分の含有量が異なったり、効き方や効き目が異なったりすることがあります。また、市販薬は購入方法など利便性が高い一方、重篤な副作用も報告されています。市販薬は漫然と使用せず、効果が得られていなければ医療機関へ受診・相談しましょう。



出典：独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 ウェブサイト、『今日の OTC 薬 解説と便覧』