

9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
		2診	湯澤	★日高	杉山	★松尾	古屋	〈第2〉 後藤 見目
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★飯塚	〈第3〉 肥田 須藤
		4診			松本 <small>(光)</small> 〈第4のみ〉			〈第4〉 見目
	胃カメラ	大石	★小野 <small>(未)</small>	大石	小野 <small>(千)</small> 〈第1・3〉	★小野 <small>(未)</small>	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	本田		
	午後 専門外来	糖尿病	高橋	酒井			高橋	休診
もの忘れ				佐藤 〈第1・3〉	★肥田 <small>(明)</small> 〈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 見目	佐藤	★松岡 <small>(第1)</small> ★大谷 <small>(第2～4)</small>	休診	
	午後 健診結果返し	佐藤	佐藤	佐藤 <small>(第2・4)</small> 杉山 <small>(第1・3)</small>	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
9
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

家庭血圧を測りましょう 健康管理の主役はあなたです!!

- 高血圧の多くは、自覚症状がなく知らないうちに症状が進行していきます。そのことから「サイレント・キラー（静かな殺し屋）」と呼ばれています。
- 血圧は活動状況や精神的なストレスによっても常に変動しています。健康診断や定期受診で測っただけでは、実際の血圧の状態はわかりません。
- 日常生活の中で、同じ状態・方法で測り、測定結果を記録することが大切です。



家庭血圧測定を行った結果、『家での血圧は高いのに、診療所で測ると正常…』という方は“仮面高血圧”かもしれません。血圧の薬は朝服用することが多いので、診療所で血圧を測る時は、ちょうど薬が効いているため、血圧が正常値になるのです。家で血圧を測らないと必要な治療が受けられないかもしれません。

逆に『家での血圧は正常なのに、診療所で測ると高い…』という方。“白衣高血圧”かもしれません。診療所にきて医師や看護師の白衣を見ただけで、受診や検査の緊張やストレスにより血圧が上昇することがあります。この場合は、家で血圧を測らないと過剰に降圧剤を処方されてしまうかもしれません。

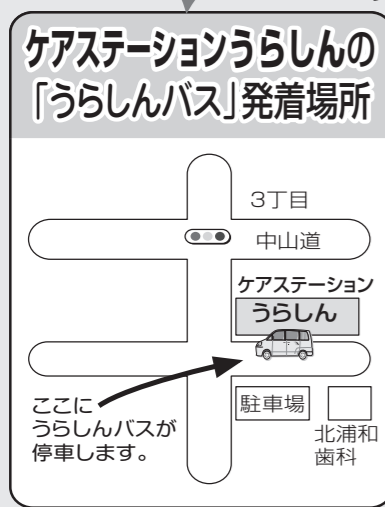
家庭血圧の数値は血圧ノートに記載し、受診時にご提示ください。血圧ノートは、診療所で無料でお渡ししています。お気軽にお声かけください。

また、診療所受診の際には、問診の前に待合室の血圧計を使用し血圧測定をして下さい。ご協力よろしくお願いいたします。(外来療養支援チーム：藤澤 陽子)

「うらしんバス」時刻表

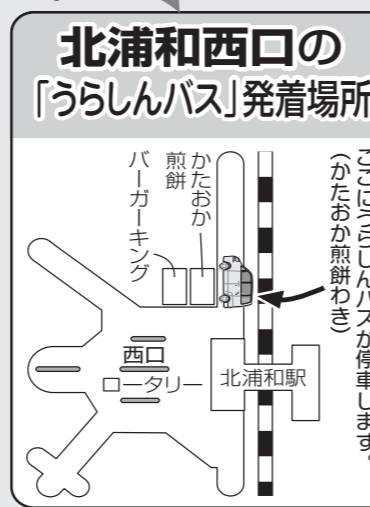


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行き			お帰りのとき	
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。



お知らせコーナー

すこしお 食欲の秋! おやつを食べ過ぎに注意

ゆるトレ 9/13(金)、9/27(金)

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。



日曜健診、実施します

9月15日 10月20日 11月17日 10:30～

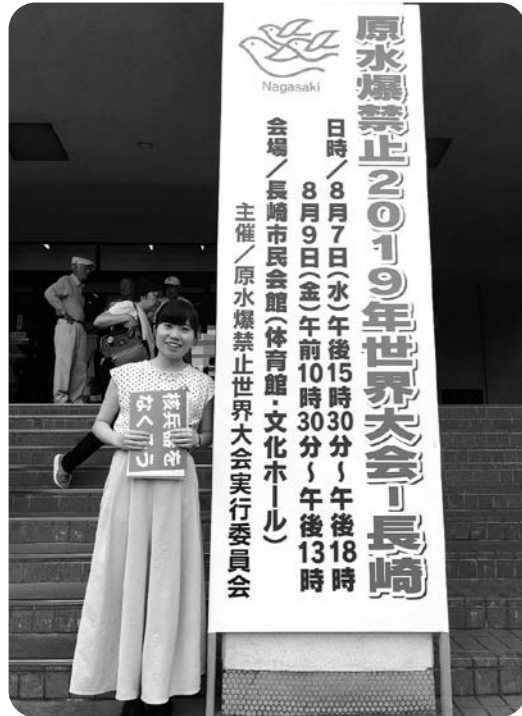
※胃がん検診、乳がん検診ご希望の方は別日に検査となります。

予約TEL 048-832-6182

原水爆禁止世界大会に参加して



8月7～9日までの3日間、長崎で行われた原水爆禁止世界大会に浦和民主診療所代表として参加しました。



世界大会の開会式・閉会式において国内では北海道から沖縄まで、国外からも多くの国の方々が参加しており、原爆や核兵器の廃絶を訴える声が広がっていることを実感しました。

2日目に行われた分科会では、映像作品を通して、原爆の恐ろしさや惨たらしさを感じ、思わず涙を流してしまいました。この気持ちを忘れてはならないと強く思いました。

3日間を通して、平和であることが当たり前ではないのだと痛感し、毎日を大切に生きようと思うことができました。また、このような機会を頂けるまで、私自身、世界大会があることも、どのような平和活動が行われているのかも知らなかったので、原水爆禁に対する取り組みや考えがもっともっと広まっていけば良いと思いました。そのために、今回の活動を通して、私なりに感じたことや学んだことを1人でも多くの方に伝えていきたいです。

今回の活動に際して、カンパにご協力頂いた方々、貴重な体験をさせて頂きましてありがとうございました。
(佐々木 真梨)

自分のカラダを知ろう② 自分が飲んでいる薬を知ろう!

人のカラダは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力」が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復力を補助したり、原因を取り除いたりするために薬を用います。

2014年11月に施行された医薬品医療器械等法(旧薬事法)では、国民の役割として薬を正しく理解し使用することが責務とされています。

医療機関にかかって処方薬を受け取ったら、指示のとおり服用・使用しなければなりません。

処方された薬の効能と副作用を確認していますか? 飲むタイミングや量は医師の指示通りですか? 薬を自己判断で中止したことはありませんか?

例えば、抗生物質は症状の改善に関わらず、処方された分量をすべて服用することが原則です。また、高血圧などの生活習慣病の治療薬は、継続して服用しなければなりません。

ただし、薬を服用後、気分が悪くなったりするなど、不都合なことが起きた場合は、薬による副作用の可能性もあります。その際は、すみやかに医師や薬剤師にご相談ください。

薬を正しく飲むための第一歩は、薬のことを正しく知ることからです。分からないことがあれば、医師や薬剤師に遠慮せずに相談しましょう。



「お薬手帳」は一人一冊持ちましょう!



「お薬手帳」は、処方された薬の名前や飲む量、回数、飲み方、服用歴が分かるようになっています。使用している一般用医薬品(OTC医薬品)や健康食品も自分で記入しておくことで、飲んでいる薬と飲み合わせをチェックしてもらえて、薬の重複も避けられます。副作用歴やアレルギーなどの情報を伝えることもできます。

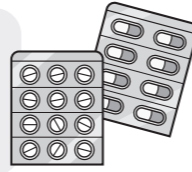
東日本大震災時に被災された方が、仮設診療所に受診した際、「お薬手帳」を持っていた場合には、適切な対応ができたと云われており、「お薬手帳」の重要性が認識されました。自分の病気の薬物治療は自分でしっかり管理するためにも、医療機関に提示することが重要です。
(薬剤科：守屋 こそえ)

シリーズ 薬の話

漢方薬と西洋薬



漢方とは、中国の伝統医学が日本へと伝わり、日本の風土や文化を取り入れて発展を遂げた日本独自の伝統医学です。現代の医療の中心は西洋医学です。しかし、近年、漢方の考え方が見直され、治療に取り入れる動きが進んでいます。



漢方と西洋医学の違い

西洋医学は科学的な性格を持っています。病気になった場合は、その原因を探るために検査などの分析的な手法を用い、治療は病気の原因に対して行います。一方、漢方は経験的なものを重視し、心と身体を総合的に捉え、心も含めた全体的なバランスを整えるという方法で病気に対処します。

西洋医学は、外傷治療や外科手術を必要とする治療に適していますが、「冷え性」「疲れやすい」など病気として捉えられないものや、「のぼせ」「イライラ」といった、いわゆる不定愁訴などに対しては有効な治療法が確立されていません。しかし、漢方では、心身症や不定愁訴などの治療は得意分野であり、心身両面の症状の改善が期待できます。

西洋医学と漢方のそれぞれの特徴を理解した上で、一人ひとりにあった医療を選択していくことが求められています。

漢方薬の相互作用

漢方薬を複数使用する場合は生薬の重複に注意が必要です。漢方薬と西洋薬を併用してもほとんど問題が起こることはありませんが、一緒に服用してはいけないものもあります(例：小柴胡湯とインターフェロン製剤)。甘草を含む漢方薬と、一部の利尿薬など西洋薬を併用すると副作用症状が出やすくなることもあります。他院を受診する際は、お薬手帳を提示し飲み合わせを確認してもらいましょう。
(薬剤科：利根川 あやみ)

出典：基礎からわかる漢方の服薬指導、よく出る漢方薬 ABC

フードドライブを実施しています!



フードドライブとは?

ご家庭で余っている食料を持ち寄り、フードバンクに届けます。食料はフードバンクを通じて必要な方に届けられます。

日時 9/24 (火) (毎月第4火曜日) 10:00 ~ 11:30

場所 浦和民主診療所4階 多目的ホールにて

◆寄付していただきたい食品◆

- お米、乾麺、小麦等
- 保存食品(缶詰、瓶詰等)
- インスタント食品
- レトルト食品
- 飲料
- 調味料各種、食用油
- 乾物(ふりかけ、お茶漬け、のり等)

お問い合わせ：浦和民主診療所 組織担当：070-2154-7343

賞味期限が2ヶ月以上あるもの、常温で保存できるもの、未開封で破損がないものをお願いします。



(一例です。)

