

10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〉見目 〈第3〉肥田 須藤 〈第4〉高橋 見目 |
| | | 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) | 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(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 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
10
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

特定保健指導のとりくみ



日本人の死因の5割以上は、がん、心疾患、脳血管疾患が占めており、どれも生活習慣と密接な関わりのある病気です。2008年度から生活習慣病の予防や重症化を防ぐために、特定健診と特定保健指導の制度が始まりました。

特定保健指導の対象者は、特定健診の結果で諸条件に該当した40歳から74歳の方です。内臓脂肪を減らす目的で、専門職のサポートを受けながら生活習慣の改善に取り組みます。

内臓脂肪は放っておくと、身体に悪さをし始めます。血圧を上げ、血糖を下がりやすくし、脂質異常をもたらします。そして動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまうのです。

内臓脂肪は運動や食生活の改善で減少します。例えば約3ヶ月間ご飯のおかわりをやめることで2～3kgの減量、毎日30分のウォーキングを生活に加えることで、約2kgの減量が期待できます。個人差はありますが、小さな習慣を継続することで成果が得られるのです。

浦和民主診療所では、栄養士・看護師・保健師が、一緒に生活習慣の見直しをして具体的な計画を考え、約3ヶ月間にわたってサポートをします。診療所に来られた際の面接だけでなく、電話やメールでのご相談も行っています。また、ご希望があれば、血液検査や本格的な測定

装置を使った体組成の計測も行って
おり、体重以外の成果も確認できます。

昨年度、浦和民主診療所で特定保健指導を受けた方は116名です。そのうち減量した方は75名で、約1～5kgの減量に成功しました。特例ですが、Aさんは保健指導期間で10kgの減量をし、今年度の健診受診までにさらに9kgの減量をして、血圧や中性脂肪値までも改善しました。現在も毎日ウォーキングを続けておられるそうです。

人は、日常生活の中でつつい楽な方に流れがちです。良い生活習慣だと頭で分っていても、継続が難しい経験はされていることでしょう。そこで、私達のサポートが重要になります。一緒に目標に向かい続け、3ヶ月後に減量成果を出せた時には身体の変化だけではなく、やればできるという自信も得られると思います。

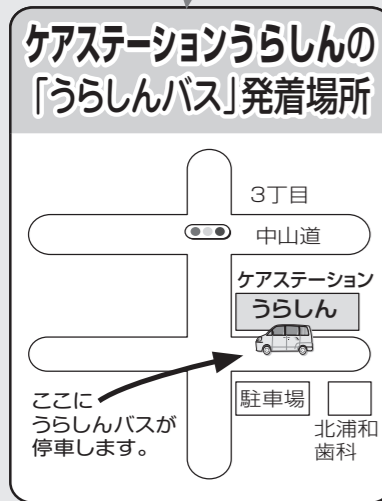
さあ、継続は力なり!

ぜひ特定保健指導を受けてください。職員一同お待ちしております。
対象の方には、健診結果と共に特定保健指導のご案内をしております。ご不明な方は当診療所健診科へご連絡ください。(保健師：高橋 美和子)

「うらしんばんバス」時刻表

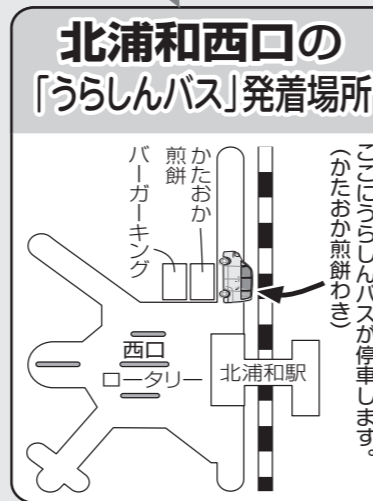


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



| 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 |

※平日のみ、土曜日は運行しません。



お知らせコーナー

すこしお ほっと一息 スープで心も体もあたたまろう。

ゆるトレ 10/11(金)、10/25(金)

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。



日曜健診、実施します

10月20日 11月17日 10:30～
予約TEL 048-832-6182

※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。

早期発見・早期治療のために、がん検診を受けましょう。

～2018年度 がん検診まとめ～

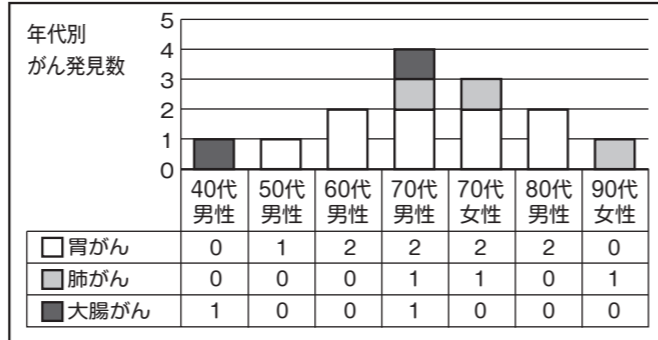
2018年度は前年度と比較し、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診の受診者が増加し、前立腺がん検診の受診者が減少しました。がんが発見された方は全体で14名でした。年代・性別で見ると、70代男性、70代女性、60代女性・80代男性の順番で発見数が多い結果となりました。

がん検診を含め、健康診断は受診しただけでは意味がありません。

ご自身の結果はご覧になりましたか？医師から結果についての説明は受けていますか？結果表に「精密検査が必要」との記載がある場合は、必ず診察と精密検査を受けましょう。

がんは早期に発見されることで早期治療につながり、治療期間の短縮や治療費の抑制につながります。ご自分の健康を守るために毎年欠かさずがん検診を受けましょう。また、ご家族やご友人など、周りに健診を受けていない方がいらっしゃれば、是非受診をおすすめして下さい。
(健診健康づくりチーム：有江 千晶)

| がん検診項目 | 受診者数 | | 要精密検査数 | 精密検査受診数 | がん発見数 |
|-----------|--------|--------|--------|---------|-------|
| | 2018年度 | 2017年度 | | | |
| 胃がん(バリウム) | 412 | 450 | 33 | 28 | 0 |
| 胃がん(カメラ) | 2,113 | 2,040 | 11 | 11 | 9 |
| 胃がん計 | 2,525 | 2,490 | 44 | 39 | 9 |
| 肺がん | 3,047 | 3,014 | 116 | 108 | 3 |
| 大腸がん | 3,028 | 2,991 | 172 | 103 | 2 |
| 乳がん | 974 | 636 | 122 | 118 | 0 |
| 前立腺がん | 447 | 507 | 40 | 31 | 0 |



シリーズ『口の健康』① 口から食べる大切さ

口は食べ物の入口です。食べ物は、口に入れられ、噛まれ、飲みこまれるまでは、ただの食材、食品です。良くも悪くも私達の健康に影響を与えることは出来ません。“摂食嚥下”という食べる機能を健全に保つことを目的とする歯科医学は、食べ物を食べ物たらしめている医学、医療と言うことができます。

70歳の方、573人を対象として歯の本数を調べ、その後20年にわたって生存率を調べたデンマークの研究があります。ここでは生存率が50%になる年齢に注目しているのですが、歯が全くない人では82歳で生存率が50%になるのに対して、歯が20本以上ある人では、なんと88歳で生存率が50%になるという結果がでています。単純な見方をすれば「歯がたくさんあると寿命が長くなる」と考えることができる結果です。

では、なぜ口から食べるのが大切なのか考えてみましょう。食べることは生きていくために欠かせない行為ですが、実は「食べる」という行為は口だけではなく、脳を駆使し、全身を使う行為なのです。

「食べる」にあたって、食べ物が胃におさまるまでの一連の流れを見てみましょう。

食べ物を認識する→口まで運ぶ→唇でとらえる→前歯でかみきる→奥歯に舌などで送る→奥歯でかみくだく→のど元におくる→飲みこむ→食道→胃
というように、ほぼ無意識のうちにこれだけのことが行われています。



「食べる」ことには、

- ① エネルギーの補給
- ② 脳に影響を与える…噛む運動が脳細胞に刺激を与える。
- ③ 知覚や感覚に影響を与える…視覚(見て味わう)、嗅覚(匂いで味わう)、味覚、触覚(触れて味わう)
- ④ 筋肉や骨に影響を与える…食べる姿勢の維持のために多くの筋肉や骨が使われる。

といった役割があります。逆に考えれば、食べられなくなればエネルギーがとれなくなり、脳の機能が低下し、様々な感覚が弱まり、筋力が低下していくということになります。

最近では、「口腔リハビリ」という食べる機能を取り戻すためのリハビリが、様々な治療場面で積極的に取り入れられるようになってきました。それは、「食べる」ということに、こんなにたくさんの大切なはたらきがあるからなのです。

食べるためには、噛む機能と飲み込む機能が必要ですが、歯を失うと噛む機能が低下します。

今の医学の到達では、歯を失った時に歯医者ができることはたった3つ。入れ歯・ブリッジ・インプラントだけです。どれも長所・短所がありますが、天然の歯に勝るものではありません。まず何より自分の歯を失わないことを、歯科医療従事者として切に願っています。

みなさんは、かかりつけの歯科医がありますか。口の健康の維持には、歯磨きなどの日々のケアが重要ですが、定期的なプロのチェックとケアも必要です。かかりつけの歯科に定期的に通いながら、できるだけ長く口から食べられる人生を目指していきましょう。

(生協歯科 歯科医師：吉崎 成俊)



組合員活動体験

大原支部 『健康体操』

組合員さんの活動の場に職員が出かけて体験&取材をするコーナーです。

第1,3月曜を定例日としてコープ上木崎店で行っています。

私が参加したのは8月で、この原稿の締切がなければ歩も外に出たくないくらいの猛暑日でしたが、メンバーのみなさんは、暑さをものともせず、いつも通り集まられています。

「健康体操」では、色々なことをやっていると事前に聞いてはいましたが、実際に参加してみると、想像以上の体操のレパートリーの多さでした。

メニューは日によって少しずつ違うのですが、私が参加した日は、まずは、みんなで3曲ほど歌を歌い、あいうべ体操、パタカラ体操などの口の体操をした後、手を使った運動、歌に合わせた踊り、ラダー(はしごのようなもの。地面に置いてマスを使ってトレーニングする)を使った頭も体も動かす運動、セラバンドを使った筋トレ、ストレッチなどなど…

気が付けば、文字通り頭のとっぺんから(頭の中も)つま先まで全身をくまなく使い、いい汗をかいていました。

みなさん、かなりの運動量を涼しい顔でこなされていて、「若くない方もいるのに、ここは超人の集まりか？」と驚かされましたが、話を聞くと、最初は出来ない動きもたくさんあったとのこと。みんなで楽しくそれぞれのペースでやっているうちに少しずつ上達し、今の状態があるそうです。

大原支部の健康体操の特徴は、みんなで作り上げていくというスタイルです。運動教室というと、指導する人と指導を受ける人に分かれる形が一般的かと思いますが、ここでは

違います。

一応、中心的なメンバーで運動に詳しい方が二人いて、全体の進行や危険な動き(怪我をしないように)などには気を配っているのですが、1つ1つの運動は、参加者それぞれが自分のやりたい運動、興味をひかれた体操などを持ち寄って出来たものなのです。やりたいと言った以上は、その体操については、言い出しっぺの方が準備をして、みんなにやり方を教えて、その場のとりしきりもするという形です。

参加者ひとりひとりが主人公になれる「健康体操」だからこそ、酷暑の日も休まず集まって、ワイワイと楽しい雰囲気です。

これからも流行りの体操や面白そうな運動をとりいれながら進化し続ける「健康体操」。お近くの方は、是非、のぞいて見て下さい。とても楽しい時間が過ごせると思いますよ。

(事務長：宇田川 麗)



ラダーを使って頭とカラダのトレーニング

『私、はまっています』aiko

私は歌手のaikoにはまっています。TVで楽しそうに歌う彼女の姿に心惹かれてから、10年以上ファンでいます。

aikoが作る切ないメロディーや共感できる歌詞も魅力の一つですが、私はライブにこそaikoの魅力が詰まっていると思います。ライブ中にaikoと話せたり、目が合ったり、触れたり、とにかくファンとの距離が近く、1度ライブに行けば誰もがaikoの虜になるはず。152cmの小さな体で、会場にいるファン1人1人に元気とパワーを与える彼女の存在は、私にとってとても大きく、辛いことがあっても「頑張ろう!」といつも前向きな気持ちにさせてくれます。

これから先もaikoの歌を支えに、何度でもライブに足を運び、一緒に歳を重ねていきたいです。

浦和の職員が、いま熱中していることをご紹介



(佐々木 真梨)