

# 11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 西巻 〈第2〉見目 後藤 〈第3〉肥田 須藤 〈第5〉見目 担当医 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 <small>(光)</small> 〈第4のみ〉			
		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>	
	食事・運動指導	木村	木村	本田		本田		
	午後 専門外来	糖尿病	★坂下 <small>新</small>	酒井			★島村 <small>新</small>	
		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	担当医	足田	古屋	休診
	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

11  
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)

## 栄養相談を受けましょう!



### 栄養士にお食事の相談をしてみませんか?

浦和民主診療所では木曜日を除く平日午前中に、管理栄養士による栄養相談を行っております。

栄養相談と聞けば、「食事管理について怒られてしまうのではないか」「大変な食事制限をさせられるのではないか」と不安に思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

栄養相談では患者様一人一人のライフスタイルに合わせ、食のプロである管理栄養士が食を通して皆さんの健康をサポートします。仕事の時間帯が不規則で開いているお店がコンビニしかないとか、包丁を持ったこともないので自炊は難しいなど、それぞれに

事情があります。相談時には、そういった個別の事情をお聞きして、それぞれの方が出来る範囲のことを考え提案をしていきます。

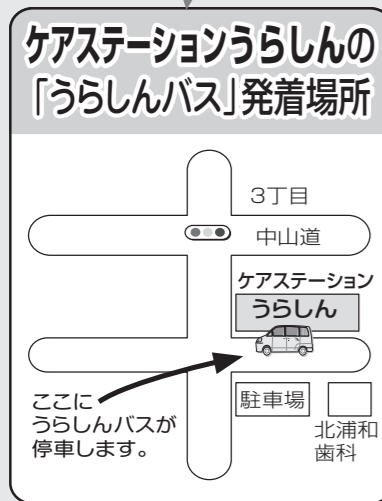
定期通院中の方で医師に食事に気をつけるように言われた方、健康診断で脂質や血糖の数値に異常があった方、糖尿病、脂質異常症、痛風・高尿酸血症と言われている方、貧血の方などが、栄養相談を受ける対象者となります。また、当院では患者様の継続的なフォローを行うため、栄養相談は2回以上は受けられることをおすすめしています。原則予約制となりますが当日でもご案内可能な場合もありますので、お気軽に職員までお声がけください。

(慢性疾患プロジェクト: 宇内 克枝)

## 「うらしんバス」時刻表

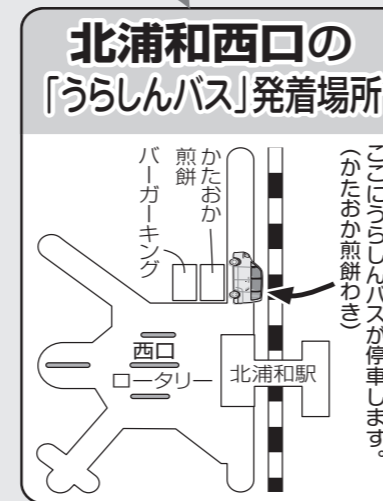


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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	北浦和西口発	ケアステーションうらしん着
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

※平日のみ、土曜日は運行しません。



## お知らせコーナー

### インフルエンザ予防接種実施中です。

接種をご希望の方は、お早めにご予約ください。

期間 10月21日(月)～2020年1月31日(金)

料金 ・組合員…3,740円(税込み) ・未組合員…5,500円(税込み) ・さいたま市在住65歳以上…1,600円(税込み)

すこしお 目で見て分かる塩分量展示「お正月こそ塩分注意」2F薬局前待合室

ゆるトレ 11/8(金)、11/22(金) 1F玄関ホール

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

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。





# 糖尿病連携手帳を活用しましょう!



糖尿病やその合併症は、継続的な治療が必要です。

「かかりつけ医」だけでなく、専門医や歯科医、眼科医、看護師、薬剤師、栄養士、ケアマネージャー等への相談も重要です。これらの職種が患者様とともに連携するツールとして、「糖尿病連携手帳」があります。

## 糖尿病連携手帳とは?

- 公益社団法人日本糖尿病協会発行の無料の手帳
- 手帳に、毎月の検査結果、歯科・眼科などの検査情報、療養指導の記録を記入できる
- 血糖コントロール目標値、病気や予防について分かりやすく書いてある

健康管理には自己管理が大切です。自己管理をするためには、記録が有効とされています。

ノートに書く⇒前回値と比較し生活状況を振り返る⇒目標をつくる⇒計画をたてる、というサイクルを上手く回すことで、病状改善が見込めると考えています。糖尿病連携手帳を上手に活用して、毎日を健康に過ごしましょう。

(外来療養支援チーム 薬剤師：守屋 こずえ)

## 糖尿病連携手帳のメリット

- 患者様ご自身での情報管理や経過観察ができ、自己管理のために活用できる
- 複数の医療機関を受診する時、情報を共有しながら治療をすすめることができる

# シリーズ『口の健康』② 歯並びとかみ合わせ

矯正治療とは、歯並び・口元を整え、上と下の歯のかみ合わせを良くすることによって、食べ物を良くかめるようにする事が目的の治療です。

乱れた歯並びは、歯の清掃がよくできないので、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。また、歯が重なっている場合は、治療自体が困難な場合もあります。

口元の印象は、表情の印象にも大きく影響を与えます。見た目もそうですが、自分自身がコンプレックスに感じていると、笑うときに口元に手を当ててしまったり、写真を撮る時に歯をみせた笑顔をつくれないうなど、無意識に歯並びを隠す仕草をします。矯正によって歯並びを治す事で、見た目の美しさだけでなく、身体の健康、歯の健康をさらに増進させる事につながります。

では、矯正治療はいつから始めればよいのでしょうか?

基本的には、8歳から10歳位です。日本人の場合、顎の骨と歯のバランスが悪い傾向が多く見られるため、永久歯がはえそろうた後の治療の場合は永久歯の抜歯が必要になる事もあります。

5歳から・・・口の中の環境や全身に悪影響を及ぼす可能性のある口呼吸や舌の悪い癖を治し、より良い成長

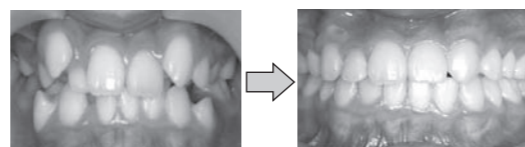
を促すために、より低年齢から始める場合もあります。

成人から・・・子供の治療というイメージが強い矯正治療ですが、きれいな歯並びや口元の審美的な要求や、虫歯や歯周病の治療・予防の質的な向上のために、20歳代から比較的高齢な方まで幅広い年齢の範囲で行われるようになってきています。

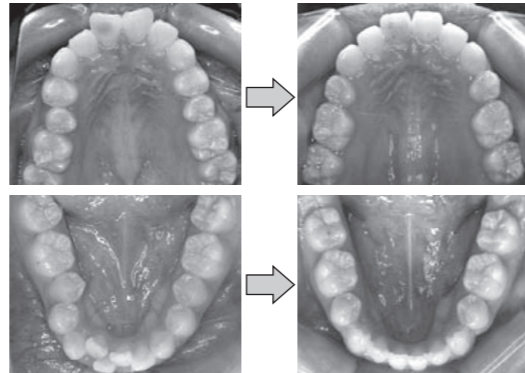
実際に治療が始まると、3~4週間に1回のペースでの通院になります。装置の種類や抜歯の有無は、その方の状態に合わせて異なります。

(生協歯科 歯科医師：川崎 智子)

治療例①



治療例②



# 自分のカラダを知ろう ③

## 検査の意味

みなさんは自分が病院や診療所で、どのような検査を行っているか知っていますか?

一言で「検査」と言っても、患者さん一人一人の病気によって行われている検査はそれぞれ違います。「自分は定期的に病院に通って検査を受けているから大丈夫!」と思っていないですか?

「ずっと病院に通っていて検査もしていたのに、病気が見つからなかった。」という話を聞くことがあります。例えば、糖尿病で通院する方の多くは毎月採血をします。血糖値とHbA1cという糖尿病のコントロールの状況を調べる検査をしているのですが、この検査では、がんなど他の病気のこととは分かりません。別の病気については、それを調べるための違う検査をする必要があるのです。

検査も採血だけではなく、エコー検査やレントゲン検査、心電図など様々なものがあります。いろいろな検査を組み合わせることで、全身的な体の状態を知ることができます。定期通院時の検査だけではなく健康診断やがん検診も一緒に受け、がんなどの大きな病気が隠れていないか調べるようにしましょう。また気になる症状があれば自分から医師や看護師に伝え、検査ができるか聞いてみましょう。

もう一つ、検査には大切な役割があります。浦和民主診療所には慢性疾患(高血圧や脂質異常症、糖尿病など)の患者様が多く通院しています。慢性疾患は長い期間をかけて徐々に病状が悪化し、脳血管障害(脳梗塞や脳出血など)や心臓疾患(心筋梗塞や狭心症

など)、腎臓の障害などの合併症の発症につながる事が分かっています。

慢性疾患の一番恐ろしい所は「自覚症状がない」ことが多いということです。



自覚症状がないということは、病状が悪化してもなかなか気付くことができません。気付いた時には合併症を発症していたり、大きな病気につながって手遅れになってしまったりする可能性もあります。自覚症状がないからこそ、体の中でどのようなことが起こっているのかわかるために必要なものが「検査」です。定期的に検査(血液検査や心電図、腹部・頸部のエコー、CT検査など)や年に1回の健康診断を受けることで、異常の早期発見につながります。診療所で日常的に実施する検査は、種類も決まっていますので、それぞれの検査が何を調べるもので正常値はどれくらいなのか、是非、覚えてみて下さい。そして、「医師に言われたから」と、検査を受けるだけではなく、しばらく検査や健康診断を受けていないようなら、医師や看護師に遠慮なく相談して下さい。

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。自分の病気や検査結果、飲んでいる薬についてなど、自分のカラダを知ることで主体的に関わること



ができ、治療の効果も高まります。生き生きと暮らすことができるよう、ぜひ検査にも興味を持ってください。

(外来療養支援チーム：村山 有光子)

## 追悼

浦和民主診療所で糖尿病の専門外来を担当されていた高橋大輔先生が、10月7日に亡くなられました。医療生協とは研修医時代から関わりを持っていただき、非常勤務ではありませんが20年にも及ぶ長いおつきあいとなります。明るく温かいお人柄で、患者様からも職員からも信頼され慕われていて、突然の訃報に大きな悲しみと喪失感に包まれています。心よりご冥福をお祈りいたします。診療体制の変更などで、患者様にはご迷惑をおかけしておりますが、よろしくお願いいたします。