

# 12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4〉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	
	午後 専門外来	糖尿病	★坂下	酒井			★島村	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	八木新	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  
**12**  
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)

## うらしんネットワーク介護事業所紹介

### 多彩な事業で在宅生活を支えます!

ケアステーションうらしんは、居宅介護支援・訪問看護・訪問介護・通所介護の4つの事業を行っています。職員数は74名。通所介護は北浦和3丁目の旧浦和民主診療所の場所に、それ以外の3事業は北浦和1丁目にあるビルの4階の事務所に入っています。

急速に少子高齢化が進む日本では医療や介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活を継続していけるように、各地域で整備がされ始めていますが、多職種での関わりなど様々な課題が挙がってきています。

私たちは介護事業所として浦和民主診療所と共に、医療と介護の連携を密に図ることが出来る強みを活かし、「地域で最期まで安心して暮らす」を目標にしています。0歳から100歳を超える方まで、ご自身の持っている力を維持できるような方法を職員同士で考え、積極的な意見交換を行いながら日々のケアを提供させていただいております。

利用者様に介護が必要となった場合に、まず、ケアマネージャーが普段の様子を伺い、必要なサービスを計画します。疾患による不安や困りごとは訪問看護師が把握し、診療所の医師や看護師に伝えて診療へつなげ、入院等の

悪化を防ぐようにしています。ご利用者様の普段のちょっとした変化を、訪問介護、通所介護の介護職員は見逃さずに見極め、医療へつなぐ発信をしています。そして医療側は疾患だけではなく患者様の生活背景を知り、ご本人の思いに寄り添い支援することが出来るのです。

治療や治療方針、介護内容について、ご利用者様とともに多職種の皆で共有することが出来るという事は、「人間の尊厳」が大切にされた医療と介護を受けることが出来ることにつながります。

多くの方が希望する、安心できる療養生活のための在宅医療と介護の連携強化に今後も継続してうらしんとして取り組んでまいります。



通所介護正面玄関

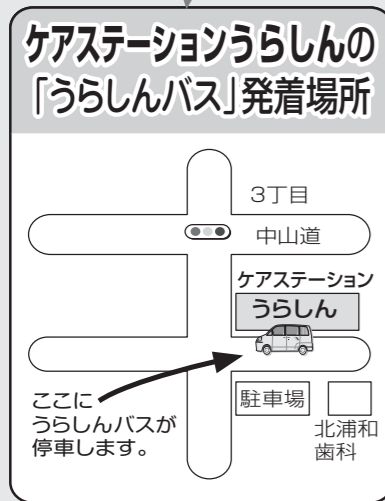
このビルの4階に事務所があります

(ケアステーションうらしん所長：平泉 見子)

## 「うらしんバス」時刻表

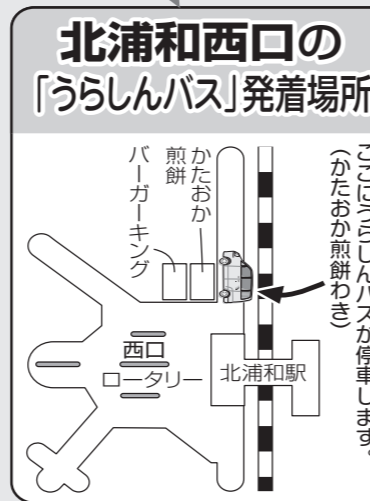


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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** 目で見て分かる塩分量展示「冬はやっぱりおでんダネ(種)♪」 2F薬局前待合室  
**ゆるトレ** 日時 12月13日(金)、12月27日(金) 場所 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。

○ **クリスマスコンサート** フルートの音色を聴きいたり、フルートと共に歌ったりしながら、今年のクリスマスを彩りましょう♪  
 日時 12月19日(木) 13:30～14:30 場所 2F薬局前待合室 内容 フルード奏者2名による演奏

○ **地域向け公開講座**  
 日時 1月22日(水) 14:00～16:00 場所 4Fホール 内容 自宅で最期まで自分らしく安心してくらすために





# 年末年始を上手に過ごそう!



年末からお正月にかけての魔の期間を上手に乗り切りましょう。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの方が、気をつけたいのが年末とお正月の過ごし方です。

忘年会での食事やお酒、お正月のおいしいおせち料理やお餅などによるエネルギーの取りすぎには注意が必要な時期です。年明けの受診で体重が増えていた。採血の数値が悪くなっていたという心当たりのある方もいるのでは



ないでしょうか? 実は、診療所に通院されている方達も、年明けの検査結果は悪いことが多いです。

いくつかポイントを上げますので、心がけて年末年始を過ごしてみましよう!

- 其の1**: お餅の食べすぎには注意しましょう。80kcalのお餅は約35g。市販の切り餅1個は50gほどあります。ついつい食べ過ぎてしまうので気をつけましょう。またお雑煮にすると塩分の摂りすぎ、あんこ餅などにすると糖分の摂りすぎなど、お餅以外にも注意が必要です。
- 其の2**: 一人分ずつ盛りつけましょう。忘年会の大皿料理や、お正月の重箱のお料理は自分の食べた量が把握しづらいです。ぜひ一人ずつ盛りつけてみてください。
- 其の3**: 野菜もしっかり食べましょう。年末年始は緑黄色野菜が不足しがちです。内容にも気をつけて食べるようにしてみましょう。
- 其の4**: アルコールは控えめに。(ビールなら200ml、日本酒ならお銚子1/2程度)

年末年始の過ごし方を少し心がけるだけで、年明けにダイエットをしたり、食事を控えたりをせずに過ごすことができます。ぜひ一つでも取り入れてみてください。(外来療養支援チーム: 村山 有光子)

## シリーズ『口の健康』③ 摂食嚥下



「お食事にむせることがありますか?」

「のどに食べ物が残る感じがすることはありますか?」

これらは飲み込みの状態を知るための質問の一部です。

当てはまるものはありますか?

口から食べることは生きる力の源である、と言われていきます。この「食べて飲み込むこと(=摂食嚥下)」について、学んでいきましょう。

### 「摂食嚥下」のメカニズムについて

食べるという行為は、まず食べ物を認識し、口に取り込むことから始まります。私たちは口に入った食べ物を咀嚼して食塊を形成し、舌や口まわりの筋肉を使ってのどの方まで送り込みます。のどには、空気の通り道(気管)と食べ物の通り道(食道)の二つの入り口があり、私たちは飲み込むとき、反射的に空気の入り口に蓋をして、食べ物が気管に入らないように防御しています。この運動がうまくいかずに食べ物が気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。

### 機能低下の状況

摂食嚥下機能の低下は、加齢による筋力低下の他に、脳血管疾患(脳出血・脳梗塞)や神経筋疾患(認知症・パーキンソン病など)、頭頸部腫瘍(口腔癌・咽頭癌)などによっても起こります。また、薬剤の副作用として嚥下に悪影響

を与えるものも多くあります。

摂食嚥下障害の入り口にオーラルフレイル(噛む、飲む、話すなどの口の機能が衰えること)があり、多くは食べこぼしやムセ、噛めない食べ物が増えるという症状から始まります。

食べ物を咀嚼し食塊を形成するとき、舌の動きは大きな役割を果たします。飲み込みの際には舌が上顎に接触することで、のどの方まで食べ物を送り込むことが出来ます。舌の動きや筋力が衰えると、食べにくい・飲み込みにくいというような症状が現れやすくなります。

### 治療の実際

詳細な問診や食事観察を行った上で、嚥下内視鏡検査、嚥下造影検査などを用いて障害部位の特定を行い、それに合わせた治療法を提案します。

リハビリを行ったり、食べ方の工夫の提案をしたり、舌の力が弱く食べ物の送り込みがうまくいかない方には、入れ歯の上顎部分を厚く改良した舌接触補助床といったものなどの使用を検討することもあります。一人ひとりに合った目標を設定し、現状の維持または向上を目指して治療を続けることが必要になります。

(生協歯科 歯科衛生士: 古川 美由紀)



## 組合員活動体験 南風支部『花の会』

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。

南風支部の「花の会」(コーププラザ浦和にて毎月第2・4月曜日開催)に参加しました。

アコーディオンの伴奏やハーモニカそして二胡(!)の音色に合わせてみんなで楽しく歌を歌いました。

初参加で緊張していた私も、みなさんとワイワイ歌うことで直ぐにリラックスできました。選曲はどれも馴染み深い親しみ易い曲ばかりで、気が付くと歌った曲は20曲余りもあり、アツという間の楽しい2時間を過ごすことができました。また、初めて二胡に触れて、その音の出る不思議さに惹かれ、二胡の演奏にも興味湧きました。

歌を歌うことは心が嬉しいだけでなく、健康にも嬉しい効果が沢山あります。大きな声を出すことで、ストレス解消になります。口を大きく開いて動かすことで口の周りの筋肉が鍛えられて誤嚥防止効果があります。さらに唾液



の分泌が促されて口腔環境が整います。そのような心と体の刺激で脳が活性化されて、認知症の予防や記憶力の向上につながります。参加のみなさんの若々しさを見て、花の会の活動は、間違いなく参加者の健康維持に一役買っていると感じました。

みなさん、最後まで素敵な笑顔と笑い声の絶えない会でした。どうもありがとうございました。(事務: 熊谷 晃子)

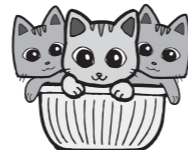
## 『私、はまっています』

### 「もふもふの友達」

今年で猫を飼い始めて15年になります。現在、3匹の猫と楽しく暮らしています。最初は1匹でしたが、次々庭に捨てられて今に至ります。毎年、春と秋の子猫の生まれる時期は庭に子猫が捨てられていないか、恐々としながら過ごしています。

もふもふの友達はいろいろな事件を引き起こします。わたしは4月にかすかべ生協診療所から浦和民主診療所へ異動になりましたが、異動の際に家に持ち帰った大事な本や書類にマーキング(なわばりを主張するなどのために強烈な匂いのするおしっこをひっかけること)され、使い物にならなくなりました。一部の資料は再度お取り寄せする羽目になってしまいました。

最年少の2才の猫は家の中を飛ぶように走り回り、こんやく、毛のボンボンのついた帽子、ぬいぐるみなどひきずりまわし...見ている分には、とてもほほえましいのですが、あとの始末が大変です。この時期うれしいのは寝床に入り込んでくるため湯たんぽ代わりに



なり、よく眠れることです。いろいろなことがありますが、猫と暮らすことで動物を看取ることの大変さも経験し、人生の彩りになっていると思います。(看護師: 鈴木 美保)

浦和の職員が、いま熱中していることをご紹介



## 虹のはこ

虹のメッセージは3通でした。ご意見ありがとうございました。

**ご意見** 診察が終わってから予約までの時間、待たせすぎ。

**返 答** お待たせして申し訳ありません。事務の人員配置だけでなく、パソコンなどのハード面も整え、待ち時間の短縮を図っていきます。

**ご意見** 薬の受け渡し時の本人確認で生年月日を聞かれるが、周りの人に聞こえてしまうので、何か別の方法はないか?

**返 答** 確認を保険証などの提示に代えることができます。お手数ですが、薬剤師にお声かけ下さい。



**ご意見** 待合室に設置してある自動販売機には100%ジュースや牛乳など、健康にいい飲み物があつた方が医療機関らしくて良いと思う。

**返 答** 申し訳ありません。当診設置の自動販売機メーカーでは取扱いがないそうです。