

1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〉 肥田 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〉			
	午後 専門外来	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		酒井		★宮下(新)	★島村		
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 酒井 〈第1・3〉	八木	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 ………



2020年
1
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

明けましておめでとう
ございます。2020年

新年を迎えて



昨年は参議員選挙があり、消費税の10%への引き上げが強行されました。参議員選挙では、自民党を過半数割れに追い込み、改憲勢力をあわせても3分の2に届かず、改憲をひとまずさせない状況をつくりました。

また、景気を悪化させることが明らかなのに消費税が10%に上げられ、圧倒的多数の国民は増税に苦しんでいます。

安倍首相の言う『全世代型社会保障』は、結局高齢者の窓口負担の1割から2割への引き上げ、医療費の国民負担増であり、介護保険料の値上げです。消費税の引き上げは、社会保障の充実にはなっていません。

アメリカの戦闘機を爆買いし、イージス・アショアなど効果が疑問視される兵器を購入するなど、軍事大国化には税金を無駄使いし、国民生活には税金を回さない安倍内閣はただちに退陣させましょう。

診療所は、昨年末に空調設備を刷新し、蛍光灯もLEDに変えました。厳しい医療環境の中ですが、職員一同、今年も患者・組合員のみなさまの健康維持、増進のサポートに全力を尽くします。新しい年も、どうぞよろしくお願い致します。

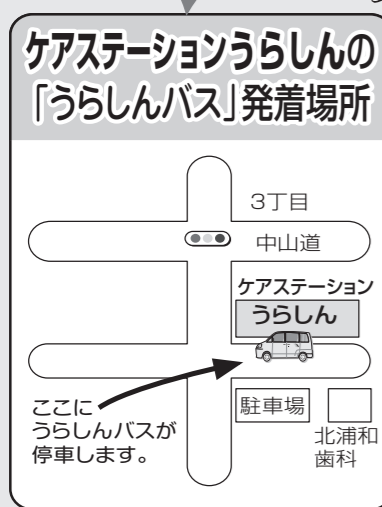
浦和民主診療所 所長：肥田 泰



「うらしんバス」時刻表

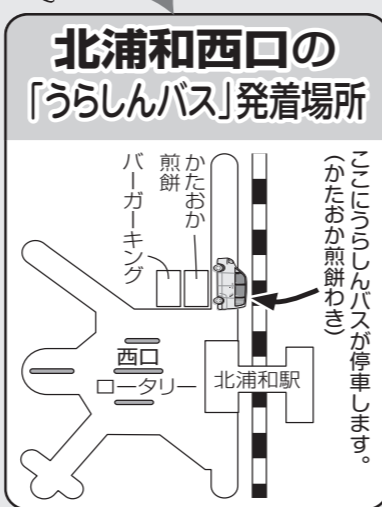


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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 1月10日(金)、1月24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。
- 公開講座** 『自宅で最期まで自分らしくくらすために』
日時 1月22日(水) 14:00～16:00 場所 4Fホール



お正月太りのカラダをリセットしよう

年末年始は、美味しいものをついつい食べ過ぎてしまう季節。お正月に体重が増えてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

お正月太りしてしまった方や、寒くてなかなか外に出て運動する気持ちになれない方に、自宅でもできる簡単な運動・ストレッチとして「ゆるトレ」を紹介します。少し身体を動かすだけでも代謝が上がりお正月太りを軽減することにつながります。特に身体の中で大きな筋肉の太ももを刺激すると効果的です。



1. かベコーナー スクワット
2. どこでもステップ運動 (階段や玄関等の段差を活用します)

家事の合間やちょっとした気分転換に「ゆるトレ」を行ってみませんか? この機会に運動習慣を身につけていきましょう。

毎月、第2・4金曜日10時30分~12時に診療所1階ロビーにて、ゆるトレ・フレイル予防の紹介を行っています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。(健診健康づくりチーム：木村 美穂)

ゆるトレ.1 かベコーナー スクワット

方法 後ろに転倒しないように部屋のコーナーを利用しましょう

- ① コーナーを背に左右の足を壁に広げる
- ② 両手は太ももにお尻と膝が壁から離れないように、息を吐きながら腰を下ろす
- ③ また元の姿勢に戻す

※90度足を開けない方(股関節や膝が痛い人など)は足の位置を少し前にして、腰を落としたときに90度よりも少し浅い角度で行う

●こんな時にも…
・食後のあと
・トイレに行った後
・椅子に座る前に

★目標は1回5セット、1日10回
★まとめて行うのではなく、少ない回数で何回も行いましょう

気をつけるポイント ・スクワットで自然に膝が壁から離れる人は多いため、離れないように手で膝を押さながら行う
・膝とつま先を同じ方向に曲げるために、足裏を意識しながら土踏まずがつかない程度に腰を下ろす
・背筋を伸ばし、身体を前傾させながらスクワットをするときに膝がつま先を超えないように足をおく

家事の合間に…

- 前傾姿勢(馴れてきたら上体をまっすぐに起こして行うと背筋と腹筋の筋トレにも効果があります)
- 膝がつま先より前に出ない
- 土踏まずがなくなるように膝の位置に気をつける
- ゆっくりと行う

ゆるトレ.2 どこでもステップ運動

Point① 効果は「ウォーキング以上」

- ステップ運動…持久力と瞬発力を一度に高めることができる筋トレ

ウォーキングの1.4倍の消費カロリーに匹敵

Point② 得られる「効果」

- 転倒予防: 足腰の筋力アップはもちろん、脚力やバランス能力が向上し転びにくくなります。
- メタボ予防: 脂肪の燃焼効果も高く、足腰が鍛えられることで基礎代謝がアップするため、痩せやすい体質になります。(スクワット→ステップ運動の順にやると更に効果アップ)
- 認知症予防: ステップ運動をしながら簡単な計算や音読を行うと認知症予防にも効果があります。

(例) 100から7ひいていく。100-1、99-2、97-3とひく数を1ずつ足していくなど

Point③ ステップ運動の方法

- どこでもステップ…ゆっくりとした踏み台昇降運動

- 台の高さは20cm程度
- 1回10分を1日2~3回
- 1分間に80回程度
- ゆっくりしたテンポで(息切れはしない速さで)

(●踏み出す足は交互に
●台の上では両足がのびきるように)

自分のカラダを知ろう④

ぜひ! 栄養相談にいらしてください。

最近、多い食べ方の特徴

以前は、朝食や昼食をご飯と漬物だけですませる方が多くみられましたが、最近の食べ方の特徴として、菓子パン、ピザ、インスタントラーメンなどで済ませる方が増えています。

エネルギー(カロリー)は摂れていても、必要な栄養素が不足、または偏るため、長年このような食事を続けると、骨粗鬆症や貧血、栄養失調、生活習慣病などの症状が出てくることがあります。

今、食べている食事は1年後、また10年後の私達の体にも影響することを考え、効率よく美味しく食べることが大切です。

自分の体に必要な食べ方を!

高血圧、糖尿病、脂質異常症と言われ、「何をどのくらい食べたら良いかわからない」「減塩方法を知りたい」「血糖値を下げる食べ方を聞きたい」などの疑問がある方は、ぜひ栄養相談をお受けください。

また「食事は家族に任せているからわからない」という方も、食べ物の選び方を説明します。



テラーメイドの栄養相談をしています

1人1人顔が違えば体も違います。体、血液検査の結果、それぞれの生活スタイルにあわせた相談を行います。

また、運動方法(筋肉のつけ方、簡単な運動方法)なども紹介します。

お勧めの栄養相談の受け方

期間を設けて2回相談を受けられることを基本にしています。(初回相談後の効果を一緒に確認します)

年1回、半年に1回、季節ごとに1回、毎月など定期的に受けられている方もいらっしゃいます。

●栄養相談の予約方法: 主治医、または看護師にお伝えください。(医師の指示が必要です)

●栄養相談日: 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 / 10時~17時

●費用: 医療保険で受けられます。

	1割負担	2割負担	3割負担
初めての方	260円	520円	780円
2回目以降の方	200円	400円	600円

(管理栄養士: 本田 あき子)

シリーズ『口の健康』④ 歯質強化、フッ素とキシリトール

虫歯は、プラーク(歯垢)の中にある虫歯菌が酸を出し、歯を溶かすことで起きる病気です。飲食すると口の中にある細菌が食物に含まれる糖を摂取・分解して酸を作り、口の中のpHを下げ酸性にします。下がったpHは1時間くらいかけてゆっくりと戻っていきますが、その間僅かながら歯の表面は溶けていっているのです。そんなことを聞くと食事をするのが怖くなってしまいますが、唾液の抗菌作用によって修復され口の中のバランスを保っているため、すぐに虫歯になることはありません。ただし、だらだらと飲んだり食べたりを繰り返していると口の中は常に酸性のままになり、修復が間に合わず虫歯になってしまいます。

虫歯のなりやすさは歯質、唾液の質や量、食の好みや生活習慣、呼吸の仕方などで様々です。

そこで歯を守る救世主的なものとして登場するのがフッ素とキシリトールです。

フッ素は歯から溶け出したカルシウムやリンを歯に戻す「再石灰化」を促進して歯を修復し、酸に強い丈夫な歯にします。

普段からフッ素入りの歯磨き粉を使用し、さらに歯科での

定期的なフッ素塗布をお勧めします。

キシリトールは、砂糖と同じ甘味度を持っていますが、虫歯の原因となる歯垢や酸を作らず「虫歯の発生や進行を防ぐ」という、特徴的な効果があります。

キシリトールをガムやタブレットの形で一定期間以上口の中に入れると、虫歯の原因となる歯垢が付きにくくなるだけでなく、歯の再石灰化を促し歯を硬くします。さらに、虫歯の大きな原因であるミュータンス菌の活動を弱める働きも持っています。

商品を選ぶ時は「シュガーレス」表示を確かめ、パッケージの成分表示をよく見て、糖類が0gであることと、キシリトールの割合が高濃度(50%以上)で含まれていることを確認してください。

1日3回、3カ月以上続けるのが理想的です。

キシリトールの過剰摂取は下痢を起こすことがあるので取り過ぎには注意しましょう。

歯の健康のためにだらだら食いはやめ、歯磨きをしっかりと行い、歯科の定期検診も忘れずに受診しましょう。

(生協歯科 歯科衛生士: 小原 純子)



あきらめないで! 禁煙

浦和民主診療所では、たばこの害を患者さん・組合員さんに知っていただき、禁煙を推奨する取り組みをしています。

その一環として、右記の日程で「スワンスワン(吸わん吸わん)キャンペーン」をおこないます。これを機会に禁煙の輪を皆さんと一緒に広めていければと思いますので、たくさんのご参加をお待ちしています!



- 日時** 2月12日(水)9時~12時
場所 浦和民主診療所 2階薬局前
内容 ①喫煙の害や禁煙に関する展示コーナー(展示は2月末日まで開催)
②スモーカーライザー(一酸化炭素呼吸気試験)測定や問診票を用いた呼吸機能チェックなどが無料でおこなえる体験コーナー

※当診では月~土曜日の午前中と、木・金曜日の夜間診療で禁煙外来をおこなっています。(外来療養支援チーム 詳しくはお近くのスタッフまでお声かけいただくか、お電話でお問い合わせください! 守屋 こずえ)