

# 2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 8:40 12:30	1診	肥田	肥田	肥田	肥田	肥田	〈第1〉 肥田 西巻 〈第2〉 後藤 須藤 〈第3〉 肥田 西巻 〈第4〉 内科医 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(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		酒井		★宮下	★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 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	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 ………

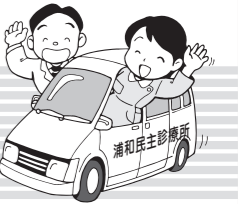
# うらしんざより

2020年  
**2**  
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)

住み慣れた家で最期をむかえるには…

## ～診療所の訪問診療について～



浦和民主診療所では月曜日から金曜日まで訪問診療を行っています。常に100人以上の訪問診療対象の方がいて、多いときには1日8件以上のお宅を訪問しています。定期訪問以外に、臨時的な往診にも対応しています。

医師6名、看護師8名のチームで、交替で訪問診療を行っていて、訪問看護師やケアマネージャー、薬剤師、病院などとも連携をとりながらご本人、ご家族の希望に沿った診療を行うようにこころがけています。

訪問診療対象の方の中には、ご高齢で通院ができなくなった方や、がんなどの病気で自宅での療養が必要な方がいます。家で最期まで暮らしたいと考えている方もいますが、実際その時にどこで過ごしたらよいのか迷っている方も多いのが実情です。

人の気持ちはその時その時、移ろうもので、最期は病院で過ごし

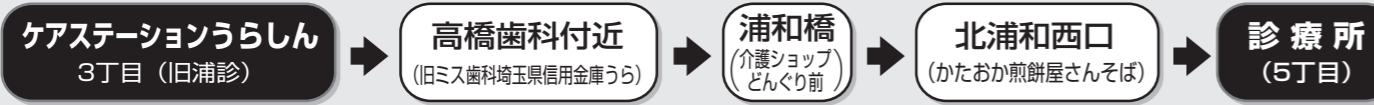


たいと言っていた方が、結局入院されず家で亡くなるケースもあります。一方、家で最期を過ごしたいと思っても、家族の事情で最期は病院へ入院となる場合もあります。

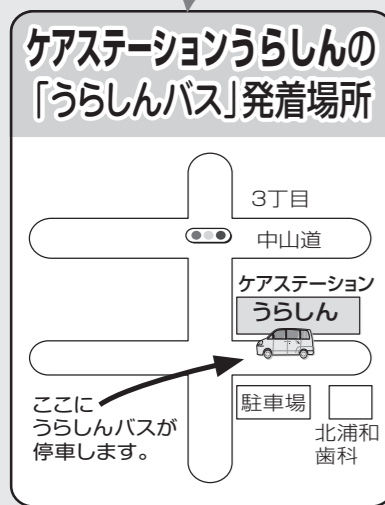
訪問診療で実際にできる治療、検査についてですが、基本的には積極的な治療は行いません。たとえば、病院で行うような輸血や抗がん剤による治療などがその例です。もちろん亡くなられたときに心肺蘇生などの延命も行いません。急に具合が悪くなった場合は訪問看護師が様子を見に行き、必要に応じて診療所へ来ていただき必要な検査、治療をする、診療所で対応できない状況であれば、大きな病院へ受診していただくなどの対応をします。訪問診療の主な目的は苦痛を取り除いてその人らしく療養できるよう手助けすることです。

将来通院できなくなるのではないかと心配な方、訪問診療について興味のある方はいつでもご相談ください。  
看護師：鈴木 美保

## 「うらしんバス」時刻表

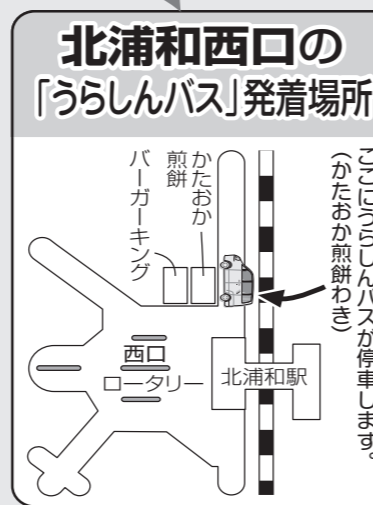


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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

2019年度のさいたま市特定健診・がん検診は2020年3月14日までとなっております。終了期限間近になりますとご予約をお取りできない可能性もあります。

ご予約はお済みですか?

お済みでない方は早めにご連絡下さい。1年に1回、健康診断を受けましょう!



**すこしお** 目で見て分かる塩分量展示「調味料の塩分とカロリーは?」 2F薬局前待合室

**ゆるトレ** 日時 2月14日(金)、2月28日(金) 場所 1F玄関ホール

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。



## シリーズ『口の健康』⑤ 本当は怖い歯周病

### 歯周病とは

歯周病とは、歯槽骨(歯を支えるあごの骨)や歯肉(歯ぐき)といった歯周組織(歯の周りの組織)が破壊される疾患です。むし歯は歯自体を破壊しますが、歯周病は歯の周りの組織を破壊していくので、最終的には歯には異常がなくてもグラグラ揺れてきて抜けてしまいます。

歯周病の主な原因は細菌です。歯周ポケット(歯と歯ぐきのすき間)にプラーク(細菌の塊)が入り込むと、細菌の内毒素により歯周組織を炎症・破壊していきます。

具体的な症状は、歯肉の腫れ・出血、歯が浮いたような感覚、グラグラ歯が揺れる、口臭、排膿などです。人によって症状は異なりますが、初期の歯周病は自覚症状が乏しく、気づいた時にはかなり進行していることが多いので、歯科医院にて定期的に歯周検査を行うことをおすすめします。



### Porphyrromonas Gingivalis (ポルフィロモナス ジンジバリス)

口腔内には500~600種の菌がいるといわれていて、そのうち歯周病に関わるといわれている歯周病原菌は10~15種といわれています。中でも、Porphyrromonas Gingivalis(ポルフィロモナス ジンジバリス)には線毛といわれるムカデの足のような毛が菌体周辺にあり、歯周組織に強固に結びつくことができます。また、強力な内毒素を有し歯周組織を破壊する機能をもっているため、特に注意が必要な歯周病原菌といわれています。

### 歯周病と全身疾患

歯周病は口の中だけの問題ではありません。現在、歯周病と全身疾患との関係が注目されています。具体的に関連があると言われているのは、糖尿病、誤嚥性肺炎、血管障害、菌血症、低体重児出産、早産、骨粗鬆症、肥満、関節リウマチなどです。特に糖尿病に関しては多くの研究結果が挙がっており、歯周病が改善されると糖尿病の数値も改善されるという相関関係が明らかになりました。

未だ研究中ではありますが、歯周病は多くの全身疾患と関係していると分かってきました。全身の健康と密接に関わっているとすると歯の健康に対しても少しは意識していただけるのではないのでしょうか。

### 定期受診のすすめ

では、歯周病はどのように予防すればいいのでしょうか。歯周病の主な原因は細菌、つまり口腔内の汚れなので、まずは日々のセルフケア(ご自身のケア)が第一です。しかし、歯並びやブラッシングの癖などから手の届かない磨き残しや、ブラッシングでは除去できない歯石などセルフケアだけでは対応できない部分が生じてしまいます。それらを放っておくと歯周病や歯の疾患につながってしまいます。毎日のセルフケアと合わせて、歯科医院で専門者によるプロケアを受けることで、歯周病だけでなく口腔内の疾患を予防することができます。

日々のセルフケアだけでなく、定期的に歯科受診をすることで、お口の健康を維持していきましょう。

(生協歯科 歯科衛生士:三原 玲香)

## 体組成計紹介

診療所の2階、診察待合室の片隅に高性能の体組成計があるのをご存じでしょうか。測定するとカラフルな結果表が印字され、体重、体脂肪率、筋肉量などはもちろんのこと、部位別の筋肉量や左右の筋肉量バランスなどもわかります。筋トレなどの運動を続けていらっしゃる方は、この体組成計で数ヶ月おきに測定していただくと結果が分かりやすく見えてくるかもしれません。

測定料として1回200円をいただいておりますが、今は、年度末までのキャンペーン実施中!!

期間中に加入、増資をいただいた方には無料で計測を行っておりますので、是非、お試し下さい。



## クリスマスコンサート 開催しました。

12/19(木)に、浦和民主診療所で毎年恒例の「クリスマスコンサート」を開催しました。当日は、雨天にもかかわらず37名の方にお集まりいただきました。

今年は、「フルーツ2重奏・フルーツとピアノ演奏・独唱・参加者と一緒に合唱」という、初めてのメニューでの開催となりました。

クリスマスソングを中心に、誰もが耳にしたことのある選曲でしたので、参加者の方々もゆったりと聴き入りながら、もうすぐやってくるクリスマスを感じられるひと時になりました。



## 組合員活動体験

### 浦和東支部『フレイル予防体操』

組合員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。



浦和東支部主催の『フレイル予防体操』に参加しました。

ソフトなストレッチから始まり、みんなでビデオを見ながら一緒に身体と頭を動かします。ゆっくりと固まった身体と頭が伸びる気持ち良さを感じます。

ビデオの中では、できること上手になることが目的ではなく、やってみることが大事とありました。まさにその

通りで、みんなで「あれ?」「あれ?」と笑いながら様子を見ながらすすめていくので無理なくできます。

日頃、身体と頭を一緒に使っていないことをあらためて感じました。

ゲーム感覚でゆっくりと楽しくできるので、高齢の方でも足腰が弱っている方でも誰でも参加ができます。身体と頭をやんわりと動かしてみたい方には是非お勧めします。

(看護師:新沼 静)

## 『私、はまっています』

父の趣味が絵画であったため、子供の頃から家族で美術館に行っていたことがはまったきっかけです。絵画の詳しいことはわからないのですが、美術館のなんともいえない雰囲気がとても落ち着き、癒やされます。最近ではゴッホ展、コートールド美術館展、日展、ミイラ展などに行ってきました。

浦和の職員が、いま熱中していることをご紹介



今まで出会った絵画の中でとても印象的だったものは、世界で最も有名な少女、フェルメールの「真珠の耳飾りの少女」です。たった一枚の絵画を観るために、某遊園地

## 「美術館や博物館巡り」



のアトラクションなみに並んだことを覚えています。ターバンの青色が鮮明で格別美しく、少女の瞳は魅力的で不思議な力があり、並んででも観た価値があったと思えました。

北浦和といえば埼玉県立近代美術館。浦和民主診療所に異動したら埼玉県立近代美術館に行こう!と意気込んでいたが、未だに実現できていません。近いうちに足を運んでみたいと思います。

みなさんおすすめのアート展や企画展などがあれば是非教えて下さい。

(薬剤師:利根川 あやみ)



## 虹のはこ

虹のメッセージは2通でした。ご意見ありがとうございました。

**ご意見** 「けんこうと平和」をもらおうと1階に寄るのだが、置いていない。

**返答** せっかく寄っていただいたのに申し訳ありませんでした。担当者に確認したところ、定期的にはしているとのこと。部数を多くすることにしましたので、またお寄り下さい。

**ご意見** エレベーターのアナウンス、もう少し低くてもいいかな? 私だけ?

**返答** 初めての投書内容です。大変申し訳ありませんが、アナウンスの調整機能がございません。

## 医療生協さいたま

### ☆2021年度 事務総合職 新卒募集開始(3月~)☆

県内の病院、診療所、老人保健施設で働く仲間を募集します。お知り合いの学生をご紹介ください。

### ☆ 中途職員も募集中です ☆

詳細はHPまたは担当までお電話下さい。

採用担当(本部) 石井

Tel 048-296-8823

エントリーはこちらから

