

3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
		2診	湯澤	★日高	杉山	★松尾	古屋	〈第2〉内科医
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★飯塚	〈第3〉肥田 西巻
		4診			松本(光) 〈第4のみ〉			〈第4〉内科医
	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(千) 〈第1・2〉	★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		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(第1・2・3) ★小笠原(第4)	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 ……



2020年
3
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

2019年度 無料低額診療事業報告

無料低額診療事業とは、医療や介護が必要であるにもかかわらず支払いが困難な方に対し、それぞれの事業所の裁量で、医療費等の減額や免除を行う社会福祉法に基づいた事業です。

2019年の浦和民主診療所の無料低額診療事業の相談件数は14名で、そのうち事業の適応になった方は10名でした。

相談者の性別と年齢別ではグラフのようになっています。

いますが、一方では仕事なかなか見つけられない方も多くいるという厳しい現実を突きつけられます。



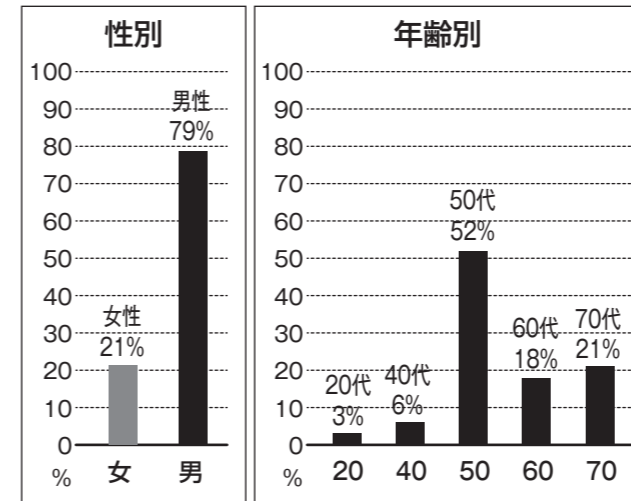
治療費が払えないという理由で受診を諦めている方は多くいますが、無料低額診療事業を知って「相談できるかも…」と来ていただいた方が受診につながっています。

相談を受けると、まず公的制度を使えるかどうかを確認します。使える制度がない場合は無料低額診療事業を使うことになります。収入の状況など基準をもとに診療所として適用を決定します。

制度が適用されない場合でも、支払いや当面の生活などについて問題解決のための支援をいたします。

病気は早めに対応するほど治療の効果があがります。周囲に治療費などの問題で受診をためらっている方がいらっしゃれば、まずは診療所をご紹介下さい。相談は常時お受けしておりますので、ご連絡いただければと思います。

(事務：折茂 一郎)



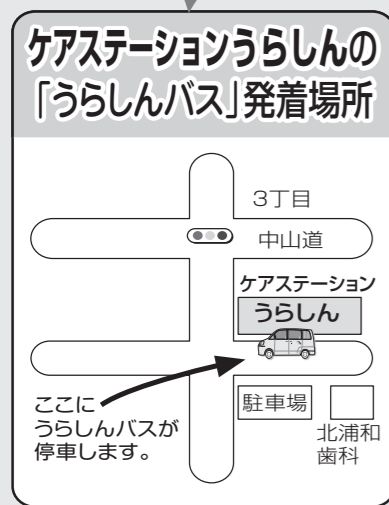
当診療所の傾向として、50代の男性が圧倒的に多くなっています。

日本社会全体で、空前の人手不足と言われて

「うらしんバス」時刻表

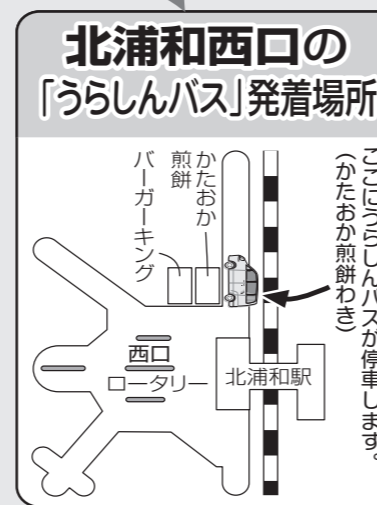


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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	
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

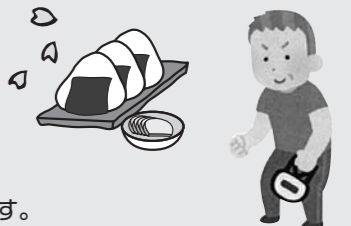
※平日のみ、土曜日は運行しません。



お知らせコーナー

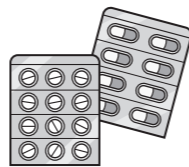
すこしお 目で見て分かる塩分量展示「おにぎり持ってお花見に行こう! その塩分とカロリーは?」 2F薬局前待合室

ゆるトレ 日時 3月13日(金)、3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。



住み慣れた家で最期をむかえるには ~訪問診療での薬の調整~

最期を住み慣れた家で過ごすために、訪問診療を希望される患者さんがいます。当診では訪問診療を行う前に、患者さんやご家族と医師・看護師・事務・薬剤師が診察や面談を行っています。面談では患者さんの状態を把握し、自宅療養するうえで困っていることがないか等を確認します。薬に関しては、管理が難しい、飲みにくいといった相談をよく受けます。



【相談内容1：薬の数が多いため整理をしたい】

「薬が多く、薬を飲むだけでおなかがいっぱいになってしまふ」「飲むことが大変である」という声をよく聞きます。近年「ポリファーマシー」という言葉が取りざたされています。ポリファーマシーとは、様々な病院や診療科にかかることで薬の数が多くなり、飲み忘れが発生したり、飲み間違えてしまったり、同じ効果の薬が重複したり様々な要因が重なり、予期せぬ有害事象が起こりうる状態を指します。

医師が処方した薬は、ひとつひとつ服用しなければならない理由があり、どれも大切なものなので、自己判断で薬を中止することは出来ません。しかし、薬は飲めなければ処方されている意味がありません。薬が多く飲みにくいなどの困りごとがあれば、医師と相談して薬を減らしたり、飲む回数を減らしたりするなどの調整を行います。また、「一包化」といって、服用するタイミングが同じ薬を一袋にまとめることも可能です。

飲み忘れが多い、多くの薬を管理することが難しいなどのお困りごとがありましたら、医師またはかかりつけ薬局にご相談下さい。

【相談内容2：錠剤を飲むことが難しい】

錠剤の粒が大きく、飲みこみにくいといったことはありませんか？ お薬を飲みやすくするため、医師と相談し、一人一人にあった薬の飲み方へ変更します。

- ①服薬補助ゼリーを使用
- ②口腔内崩壊錠(唾液で溶ける薬)へ変更
- ③粉薬や錠剤粉砕へ変更
※粉砕出来ない薬もあるため、医師の指示が必要です。
- ④貼り薬や坐薬へ変更
- ⑤簡易懸濁法(薬を水に溶かして飲む方法)へ変更

★簡易懸濁法とは？

錠剤・カプセル剤をそのまま約55℃の温湯(熱湯と水道水を2:1の割合で混ぜる)に入れて最長10分間放置し、薬を崩壊・懸濁させ、経鼻チューブや胃瘻などから薬を投与することです。錠剤やカプセルが飲みにくい場合も、簡易懸濁をすることで飲みやすくなる場合があります。簡易懸濁が出来ない薬もあるため、薬を溶解希望の方は、医師・薬剤師に必ずご相談下さい。



当診の訪問診療では、地域のかかりつけ薬局と連携しながら、一人一人にあった薬の飲み方を患者さんと一緒に考え、自宅でその人らしく療養できるようサポートいたします。困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。(薬剤師：利根川 あやみ)

自分のカラダを知ろう ⑤ 必要な情報の伝え方

人生の中で、病院や診療所に受診する機会は何度もあると思います。

糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院されている方、風邪をひいて受診される方など色々ですが、どんな場合でも治療の方針の決定のためには、患者本人から症状や状態をお聞きする必要があります。

残念ながら日本の厳しい医療事情の中では、診察に十分な時間が充てられないのが現実であり、限られた時間の中で不足なく情報提供するには、患者の側にも工夫が必要です。

医療生協さいたまでは、受診する患者・組合員の立場からその工夫をまとめた『医療生協さいたまの賢い病院のかかり方(賢い9条)』というものを定めています。今回はその内容についてご紹介したいと思います。(全文は医療生協さいたまのホームページに掲載)

- 1条：受診の際は診療時間内にかかりましょう。
緊急時や時間外は、電話で問い合わせましょう。

医療機関のスタッフの体制は、午前、午後、夜間の順に薄くなります。病院であれば、診療時間中は、各科の医師や各種技師が配置され、実施出来る検査も多いです。病気の発症は予測できないことが多いですが、診療時間を意識して可能な限り早めに受診して下さい。夜間は最もスタッフの体制が薄いので、症状によってはその医療機関では診ることが出来ない場合もあります。電話で確認して下さい。

- 2条：診察室ではあいさつし、名前を確認しましょう。
- 3条：気になる病状や質問はメモにして、医師の話をしっかり聞き、分からない事は確認しましょう。

診察が終了してから「あれも聞きたかった」「これを聞くのを忘れた」と言われる方は多いです。限られた時間の中で要領よく症状を伝え、質問もするためには、事前にメモにまとめておくことが大切です。病状の変化などが時系列でまとめられていると助かります。

また、医師や看護師の話もその場では理解できても、次第に記憶が曖昧になってしまうものです。大事なことは記録しておきましょう。

- 4条：ひとりでの受診が心配な時は、家族を同伴しましょう。
- 5条：「おくすり手帳」や「健康ファイル」などを役立てましょう。

薬には飲み合わせの悪いもの、効能がかぶっているもの、逆に相反する効果があるものなどがあります。いくつかの医療機関を受診されている方は、おくすり手帳の情報は必須です。

- 6条：医療機関には役割や機能の違いがあります。
「かかりつけ医」とよく相談して、自分の病状に適したところを選びましょう。

- 7条：今後の治療の見通しを聞き、納得できる治療方法を選びましょう。

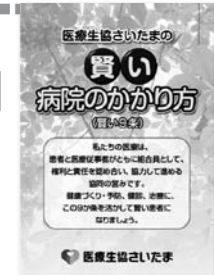
質問がなければ理解がされているものと思って話が進みます。大切なご自分のカラダに関することです。疑問点は必ず確認して下さい。

- 8条：医療負担の不安や心配ごとがある時は、抱え込まずに、すぐに相談しましょう。

経済的な理由から必要な検査を断る方がいます。医療生協さいたまの全ての医科歯科事業所では、低所得の方の医療費を減免する無料低額診療事業を行っています。カラダのことを最優先に考え、経済的な不安については、すぐに相談していただければと思います。

- 9条：ともに医療をつくるパートナーとしてお互いを大切に、ありがとうの気持ちを伝えましょう。

療養の主体は患者であり、医療従事者は専門的な知識をもとに、それを全力でサポートする立場にあります。大切なご自分の命と健康を守るために、主体者として積極的に治療に関わっていきましょう。(事務長：宇田川 麗)



シリーズ『口の健康』⑥ 正しいブラッシング方法

ブラッシング方法

皆さんは歯磨きにどのくらい時間をかけていますか？ 歯の本数にもよりますが1~2分で終わっているようだと、十分に磨けていないかもしれません。

長年の磨き方を変えるのは大変ですが、少し工夫するだけで効率的にプラーク(細菌のかたまり)が落とせるようになります。今回はそのポイントをいくつかお伝えします。ぜひ実践してみてください。

ポイント①：歯磨き粉を活用する

歯磨き粉にはフッ素や研磨剤が入っているため、歯質を強くしたり、着色を落としたりする効果があります。2cm程出して全ての歯にいきわたるように磨きましょう。

ポイント②：力加減に注意する

ゴシゴシと力いっぱい磨けばプラークが落ちるという訳ではありません。力が強すぎると毛先が広がり、磨きたい部分に

当たらず歯茎を傷つけてしまう可能性があります。お子さんや力を入れづらい方は歯ブラシをグーにして持った方がよく磨ける場合がありますが、それ以外の方はペンを持つように使用して下さい。優しく磨けます。



ポイント③：歯ブラシは小さく動かし、こする回数を多くする

歯ブラシを大きく動かして磨くと歯と歯の間など細かい部分のプラークが落ちません。歯ブラシは小さく動かし、さらにこする回数も意識してみましょう。1本の歯に対して最低でも10回以上はこすります。

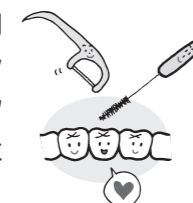
清掃補助具の紹介

実は、歯ブラシだけでは口腔内全体のプラークは60%しか落とせないといわれています。これを100%に少しでも近づけ、磨き残しを減らす為に必要なのが補助的の清掃用具です。

デンタルフロス(糸ようじ)は歯と歯の間のプラークを、歯間ブラシは歯茎が下がってできてしまった歯と歯の隙間のプラークを落とす為に使用します。他にも部分的に磨くことのできるタフトブラシなどがあります。歯科衛生士に相談し、自分の口腔内に適した補助的の清掃用具を選びましょう。

定期検診のすすめ

歯科が行っているのは治療だけではなく、定期的な検診も重要です。例えば、上記でお伝えした歯間ブラシには様々なサイズがありますし、歯ブラシにも様々なタイプがあります。歯科受診時



には、患者さん一人ひとりに合った歯間ブラシや歯ブラシを選んでおすすすめします。磨き残しを減らせるようなブラッシングの指導も行います。

また、歯石は歯磨きでは落とせないため、歯科での除去が必要です。

プロフェッショナルケアを受けることにより、普段のセルフケアでは行き届かない部分をカバーし口腔内をより清潔に保つことができます。歯が痛くなってから行くのではなく、半年ごとの定期検診をおすすすめします。

(生協歯科 歯科衛生士：富岡 ひとみ)