

7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〉★日高 蘆澤 〈第3〉肥田 西巻 〈第4〉蘆澤 栄養相談 〈第1-3〉松本 土曜日の 受付時間は 8:30～11:30
		2診	湯澤	駒橋	杉山	★松尾	花田	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★飯塚	
		4診			松本(光) 〈第4〉			
	午後 専門外来	糖尿病		酒井		★宮下 保川	★加納新	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〉 (栄養相談)松本	八木〈第1・2・3〉 鷺尾〈第4〉	足田	花田		
	往診	午前		佐藤				休診
		午後	肥田 湯澤	駒橋	肥田 須藤	★松尾	花田 ★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
7
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

健康診断を開始しました。

ご予約はお早めに!!

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言解除に伴い、浦和民主診療所では中止していた健康診断を再開致しました。



さいたま市特定健診・がん検診をはじめ、協会けんぽ健診、被扶養者対象の特定健診など様々な健診を実施しております。今年は秋頃の混雑が例年以上に予想されます。また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2ヶ月先の末日までお取りできます。ぜひお早めにご予約下さい。

さいたま市国保特定健診 (料金:無料)

- 身長、体重、血圧、腹囲 ●内科診察
- 心電図(40歳～74歳対象) ●尿検査
- 血液検査(脂質、肝機能、血糖、腎機能) ●貧血(40歳～74歳対象)



さいたま市個別(がん)検診…70歳以上無料

胃がん(胃レントゲン又は胃カメラ)	1,000円	
肺がん	(肺レントゲン) *65歳以上無料	600円
	(肺レントゲン+喀痰) *65歳以上無料	1,000円
大腸がん(事前採便)	400円	
前立腺がん(採血) 50歳～80歳の前年度未受診男性	600円	
乳がん(視触診+マンモレントゲン) 前年度未受診女性	1,000円	
骨粗しょう症(手レントゲン) 40・45・50～80歳の前年度未受診女性	400円	
肝炎(採血) 40歳以上の過去未受診者	無料	

医療生協オプション検診

	組合員料金	未組合員料金
健康づくりセット(眼底・心電図・貧血)	3,146円	組合員のみ
前立腺がん	2,200円	3,300円
骨粗しょう症	1,100円	2,200円
腹部エコー	3,300円	5,500円
乳がん	4,950円	5,236円

健康診断受診の際のお願い

- 待合室の密集を防ぐために、指定のお時間にご来院下さい。
- マスク着用の上、ご来院下さい。
- 発熱、のどの痛み、咳等いつもと違う症状がある方は健康診断の日程を変更して下さい。

(医事課事務:有江 千晶)

「うらしんバス」時刻表

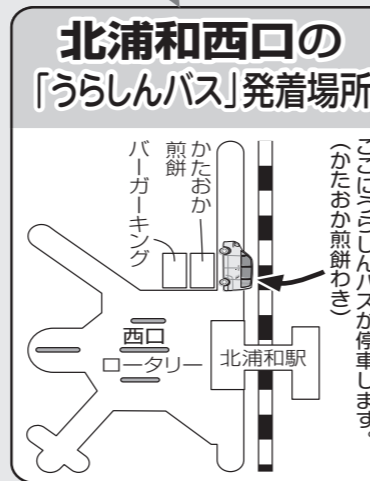


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			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9:05便は生協歯科に停車しません。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

- マスクの着用をお願いします。外来受診、健康診断、組合員活動など、来院される際はマスクの着用をお願いします。
- 薬局でお渡しするレジ袋が有料になります。プラスチック製品削減を目指し、7月1日より全国一律でレジ袋の有料化がスタートします。レジ袋に替わるマイバックの持参など、ご協力をお願いいたします。薬局でレジ袋が必要な方には1枚5円をいただくことになりました。ご了承ください。



『糖尿病専門外来』を受診しましょう!

浦和民主診療所では火曜・木曜・金曜の午後、また第1・3火曜の夜間に糖尿病専門外来を行っています。

糖尿病の治療の目標は血糖値を下げるだけでなく、糖尿病の合併症を防ぐことが大切になってきます。合併症は無症状で進行することもあるので、図1に示す糖尿病合併症を定期的にチェックするために、図2のように計画的に検査を行っています。

糖尿病専門外来では、専門医の指導の下、看護師や管理栄養士など様々な職種が治療に関わります。主体的に治療に関わり、早期発見、早期治療を行うことで健康寿命を延ばしましょう!
(医師：酒井 建)



図1 主な糖尿病合併症
【大血管障害】 虚血性心疾患、脳梗塞、足病変
【細小血管障害】 網膜症、腎症、神経障害など

図2 浦和民主診療所での定期検査一例

2型糖尿病の場合

- ・血糖、HbA1c、尿検査……………毎月
- ・尿アルブミン検査……………3ヶ月に1回
- ・心電図、貧血検査、脂質検査、肝機能検査…半年に1回
- ・腹部エコー、ABI、眼底カメラ、胃検診……………年1回

糖尿病専門外来では、全ての曜日で管理栄養士が栄養相談を実施しています。まだ一度も相談されたことがない方、ぜひ栄養相談をお受けください!!
 新たな発見がありますよ!!

人事往来 お世話になりました。(異動のご挨拶)

看護師 村山 有光子
 2月からケアステーションうらしん訪問看護へ異動になりました。1年10カ月と短い間でしたが、組合員活動に参加させてもらったり、地域の方と接してとても楽しい時間を過ごすことができました。こちらに異動し、利用者さんのお宅を訪問する中で診療所に通院していた患者さんや訪問診療していた方にお会いすることも多く、地域の中であつたことを嬉しく感じております。これからは地域でじっくりと利用者さんや家族と関わり、少しでも力になれるよう頑張りたいと思います。ありがとうございました。

ようしくお願いします。(着任のご挨拶)

管理栄養士 松本 真子
 行田医療生協(合併前)、埼玉協同病院、大井協同診療所、本部を経て、このたび浦和民主診療所でお世話になることになりました。浦診には栄養相談でおじゃましていた時期があります。アクティブな組合員の方がたに、若き栄養士が育てられた時から早30年近く! またこちらで仕事ができることは大変光栄です。
 生きづらさの増す日本では、若い世代も高齢者も望ましい食生活が送れず、肥満や低栄養などの課題が山積しています。
 在宅や地域で生き生きとした暮らしが続けられるよう、皆様とともに学び続けたいと思います。また、夜間や土曜にも栄養相談に来てもらえるよう、お待ちしております。よろしくお願いたします。

看護師 田野 由樹乃
 埼玉西協同病院より異動となりました、看護師の田野由樹乃と申します。埼玉西協同病院では一般内科病棟に勤務しておりました。診療所での勤務は初めてのため、皆様にはご迷惑をおかけしてしまうかもしれませんが、一生懸命頑張りたいと思います。どうぞ、よろしくお願いたします。

『私、はまっています』 「パンケーキ作り」

わたしがはまったのは、パンケーキ作り。ある休日の朝、子どもにねだられ作る羽目になりました。「簡単パンケーキ!!」をネット検索、面倒なことが嫌いな私はさらにその中でも簡単なものを選びました。一応そのレシピ通りに作りましたが、べしゃんこパンケーキになり、「レシピがおかしい!!」と責任転嫁。いつもならそこでそのレシピとは決別なのですが、なぜかもう一度やってみようという気になりました。それからというもの休日の朝になると、粉の混ぜ方をかえてみよう、ふくらし粉の量を調整してみようという実験!?が始まったのです。こんな日が2ヶ月。

安定して上手に作れるようになりました。しかし2日続けてパンケーキの日もあり家族は半ばあきれ顔。ある日とうとう、子どもから「近頃、小麦粉をたくさん食べてる気がする。美容に悪いし、私、小麦粉制限するね。」これはまさしく、私のパンケーキ作りへのあてつけだと思いつつも、素直に従う母でした。
 今は子どもに了解を得て、パンケーキを作る日々。こんなに一つのレシピから作り続けるとは思いませんでした。これが生きてきた中で(大げさ?)、「はまっている!」と言えることです。
(看護長：岩月 民子)



虹のはこ 虹のメッセージは1通でした。貴重なご意見をありがとうございました。

ご意見 皆さんあたたかく親切にみていただき感謝しています。さて、2Fトイレの荷物かけですが、背の低い私には苦勞します。低いところにもつけて下さい。

返答 荷物かけを低いところにつけると、体にぶつけてしまい危険なため、荷物置きを床に設置しておりました。用途の表示がなかったため、お気づきにならなかったのではないかと思います。失礼いたしました。表示をして分かりやすくしましたので、ご利用下さい。



シリーズ「ケアステーションうらしん」紹介 ①全体概要

「住み慣れたまちで最期まで」を支えます!

ケアステーションうらしんは、北浦和3丁目(旧浦診)と北浦和1丁目に事務所を構え、通所介護・居宅介護支援・訪問看護・訪問介護の4事業行っています。事業の内容は、おおまかに説明すると以下の通りです。

居宅介護支援	介護保険を利用される方の希望に沿ってケアプランを作成し、様々な介護サービス事業者との調整を行う。
訪問看護	医療的な対応が必要な方に対して看護師が訪問し、病状の観察や医療処置を行う。
訪問介護	食事・入浴・排泄などの生活のサポートを介護職が訪問して行う。
通所介護	デイサービスと呼ばれる。送迎付きで食事や入浴、各種レクリエーションなどのサービスを提供する。日帰り。

在宅で安心して療養生活を送るためには、各事業が切れ目なく提供されることが大切です。ケアステーションうらしんでも、ケアマネージャー、看護師、介護職などの職種が、お互いに情報共有や連携を図りながら、お一人お一人の生活を支えています。

浦和民主診療所とは一体的な管理運営を行っており、利用者の方の体調変化の報告、それに伴う治療方針の変更、緊急往診など密な連携で対応しています。

これから数回に分けて、具体的にどのようなサービスを提供しているのか、ご自宅で安心して暮らしていただくためにどんなサポートをしているのか、ご紹介していきます。

新型コロナウイルス対応のため、医療・介護現場は非常に厳しい状況にありますが、様々な工夫をしながら、安心して在宅療養生活を送るための体制確保に全力を尽くしていきたいと思ひます。

