



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.24

<2010年6月>

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	○ 15:00 まで

休診日：日曜・祝日（急患は、電話でご相談ください）



New Face 新しい仲間がふえました



<看護助手>

木村 杏奈 (きむら あんな)

誕生日：平成元年11月3日
血液型：O型
趣味：旅行
座右の銘：「一期一会」

入社したばかりで分からない事ばかりですが、おさふねクリニックに通われる患者さんや先輩方にたくさんの事を学びながら成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



<事務>

三原 瞳 (みはら ひとみ)

誕生日：9月15日
血液型：A型
趣味：通信販売
座右の銘：「つらい時こそ人に優しく」

このたび受付をさせて頂くことになりました。皆さまには多々ご迷惑をおかけする事があると思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



<事務>

日高 由貴 (ひだか ゆき)

誕生日：昭和52年9月16日
血液型：AB型
趣味：カントリー雑貨集め
座右の銘：「つらい時こそ人に優しく」

5月からのお世話になります。早く仕事を覚えて皆様のお役に立てればと思います。笑顔と気配りを忘れずに頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

Advice 健康アドバイス

～疲労回復や抗がん作用～

梅を食用にするのは、日本・中国・台湾・韓国などの東アジアだけ。

梅の酸っぱさは、クエン酸によるもの。クエン酸は筋肉の疲労を早く回復させる力があります。

多くの疾病に対抗する機能成分として注目されるポリフェノール類の研究が進められている。

梅干しや梅酒でも抗酸化活性（細胞を傷つける活性酸素に対抗する力）が果物や野菜の中でトップクラスであることが分かっている。

生の梅には含まれず、加熱してエキスを取り出す時に糖と結合してできる

ムメフレールは血液の流れを良くする作用があるとみられている。

漢方薬の世界では、胃腸を丈夫にする（下痢止め）・解熱・吐き気を止めるなどの効果があるとされている。



子どもの夏風邪



子どもの夏風邪で代表的なのは、「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」です。

ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは 38 ～ 40 度の発熱が 1 ～ 3 日、喉に 1 ～ 2mm の水疱ができて痛みを伴います。そして、全身倦怠感、食欲不振、嘔吐などの症状があり、3 日間の潜伏期間中に兄弟に感染することが多いです。



手足口病

手足口病は手のひら、足の裏、口の中に小水泡ができ、熱は 37 ～ 38 度程度（発熱しないこともあります）、咽頭痛、下痢、嘔吐等の症状がみられることがあります。

プール熱

プール熱は急な発熱ではじまり、喉が腫れて痛みを伴い、結膜炎を起こします。プールを介して感染する事が多く、症状は 3 ～ 4 日続き 1 週間ほどで回復します。

このような症状がみられたら、受診をお勧めします。



夏風邪ウイルスは高湿度を好みます。

- ① 清潔なタオルを使う。
- ② 部屋の湿度を管理する。



また、部屋を冷やしすぎない、睡眠時の冷房に気を付けることも大切です。



まずは、うがい手洗いでウイルスの侵入を防ぎ、風邪をひいてしまったら、睡眠を十分取り、身体を休ませてください。おかゆやスープなど、胃腸に負担のかからないものを食べ、脱水にならないよう水分補給することも大切です。

動脈硬化の早期発見!!

あなたも**血管年齢**を
調べましょう!



日本の3大死因は「癌」「脳血管障害」「心疾患」です。
なかでも脳血管障害と心疾患は、いずれも血管の壁が厚くなって弾力性が失われ、
血管が劣化し、狭くなってしまふ「**動脈硬化**」が原因です。

動脈硬化は、加齢により誰にでも起こりますが個人差が大きく、その進展には食生活や運動不足などの生活習慣が大きく関連しています。**大きな病気にかからないためには、早期発見が最大の秘訣です。**

当院では、血管年齢測定をバセラ VS-1000 (フクダ電子製)
という機械を用いて行っています。

検査の時間は5分程度で痛みも血圧測定のイメージでほとんどありません。

次のことに思い当たったら、検査をお勧めします。



バセラ VS-1000



ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。



研究業績

- 愛媛県ヒュミラナースミーティング

「内科クリニックにおけるリウマチ診療の実際」

院長：中村 明彦
看護師長：中田 淳子

- 岡山東部地区リウマチ連携の会

特別講演

「関節リウマチ治療のポイント～早期診断・薬物介入の必要性～」

院長：中村 明彦



アボガドと豆腐の わさびドレッシングサラダ

材料(4人分)

サラダ

絹ごし豆腐 ————— 1丁
アボガド ————— 1個
玉ねぎ ————— 1/4個
カニ風味かまぼこ ————— 3本
大葉 ————— 2枚

ドレッシング

レモンの絞り汁 ————— 大さじ 2
しょうゆ ————— 大さじ 1
オリーブオイル ————— 大さじ 1
わさび ————— 小さじ 1(好み)
塩 ————— 小さじ 1/2

作り方

- ①玉ねぎは薄切りし、水にさらします。アボガドは種と皮を取り除き、4mm幅に切ります。カニ風味かまぼこは半分に切り、割っておきます。豆腐は水切りし、8等分します。
- ②ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、玉ねぎとアボガド、カニ風味かまぼこと一緒に混ぜます。
- ③豆腐を器に並べ、上記②を豆腐の上にかけます。
- ④最後に大葉を手でちぎり、写真のように盛りつけます。



(156kcal/1人前)

アボガドはギネスブックに載るほど栄養価が高く、血行をよくして美肌効果が期待できます♪

おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ申し出ください。



リウマチ膠原病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

おさふねクリニック



日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。
会費は2,400円です。