

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）

## 診療時間変更のお知らせ

- 5月 8日(土)11:00までの受付になります
- 5月11日(火)17:00までの受付になります
- 5月18日(火)18:00までの受付になります

## New Face 新しい仲間がふえました



<管理栄養士>  
**片山 敬子** (かたやま けいこ)  
 誕生日：昭和59年10月25日  
 血液型：A型  
 趣味：卓球、ウォーキング  
 座右の銘：「一期一会」

初めまして。4月からお世話になります。信念を持って「心に届く栄養指導」「記憶に残る栄養指導」に努めたいと思います。皆さんどうぞよろしくお祈りします。



<臨床工学技師>  
**太田 裕也** (おおた ゆうや)  
 誕生日：昭和62年10月10日  
 血液型：A型  
 趣味：書道、ゲーム  
 座右の銘：「晴耕雨読」

至らないことが多いと思いますが、どうぞよろしくお祈りします。



<看護師>  
**鈴木 貞子** (すずき さだこ)  
 誕生日：昭和24年4月25日  
 血液型：AB型  
 趣味：ケーキ作り  
 座右の銘：「努力」

4月16日より勤務させていただく事になりました。第二の人生、皆様のお役に立てる様、精一杯頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお祈りします。



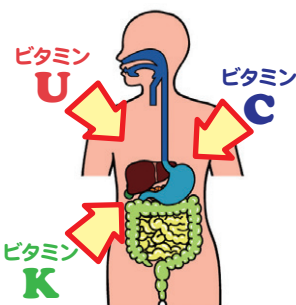
<理学療法士>  
**清瀬 直子** (きよせ なおこ)  
 誕生日：昭和53年12月24日  
 血液型：B型  
 趣味：ヨガ、温泉旅行  
 座右の銘：「感謝」

「その人に耐えられない困難はその人のところにはこない」

理学療法士として10年目を新しい舞台で迎えることができ嬉しく思っています。1つ1つ勉強していくのでよろしくお祈りします。ヨガインストラクターの資格も持っているので心身ともに健康になりたい方！ぜひ一緒にヨガしましょう。

## Advice 健康アドバイス

### ～どんな料理にもあう家庭の常備野菜～



特徴的な成分は、胃腸に効く**ビタミンU**。胃腸粘膜を丈夫にしたり、荒れた胃壁を治し、胃・十二指腸かいを予防する働きがある。強い抗酸化力で皮膚や骨の健康を保ち、血管の老化を防ぐ**ビタミンC**が豊富。**ビタミンU、C**ともに水溶性なので、水にさらすのは短時間に。**ビタミンC**は熱で分解されやすいため、効率よく取るには生がおすすめ。また、キャベツは、出血時に血を固める働きや骨からカルシウムが流れるのを防ぐ作用もある**ビタミンK**、不足すると貧血や動脈硬化につながる「造血のビタミン」と呼ばれる葉酸、腸内環境を整える便秘予防と解消する働きのある食物繊維などを含む。



# 花粉症



今や日本人の約 25% がかかり、国民病と言われている花粉！  
春は2月～5月にかけて大量の花粉が飛散します。  
(今年は夏の日照時間が短く、例年より飛散量が少ないといわれています)

## 対策のポイント

### Point 1 早期治療開始(内服薬・点鼻薬・点眼薬)

シーズンが始まる2週間前から抗ヒスタミン薬を飲み始める『予防内服』も効果があると言われています。受診は耳鼻咽喉科・眼科・内科へ。

### Point 2 花粉を取り込まない

- 飛散の多い日、時間(特に午後1時から3時)の外出を避ける。
- 外出時はマスク、コート着用。帰宅後服から花粉をはらう。
- 窓を開けない。



### Point 3 掃除をこまめに

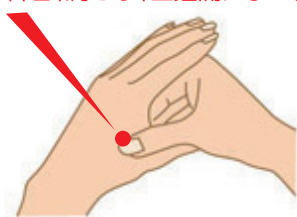
空気清浄機なども利用してみましょう。

## 手軽で簡単！ ツボ押し

できれば花粉の季節が始まる前から、定期的に押すことをおすすめするツボです。  
花粉症の症状以外のいろいろな症状にも力を発揮してくれます。

### ① 予防のツボ

鼻、目、肩こり、生理痛によい。



合谷(ごうこく)

なみだ目、  
目のかゆみ、  
ストレスによい。



太衝(たいしょう)

鼻、風邪症状  
によい。



太淵(たいえん)

### ② 目のツボ(目のかゆみ・充血・なみだに)

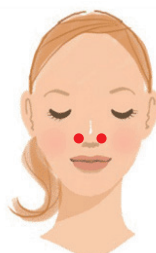


承泣(しょうきゅう)



清明(せいめい)

### ③ 鼻のツボ(鼻水・くしゃみ・鼻づまりに)



迎香(げいこう)



印堂(いんどう)



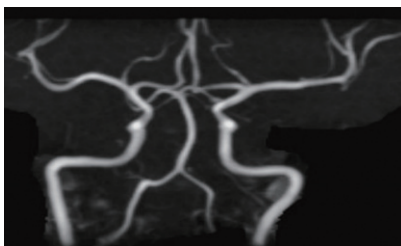
# 頭部 MRI 検査を 受けましょう!



MRI 検査は低侵襲に詳しく脳の状態や、血管の状態を描出することができる検査です。頭部 MRI 検査では、頭の MRI と MRA (頭部、頸部の血管) を撮影します。

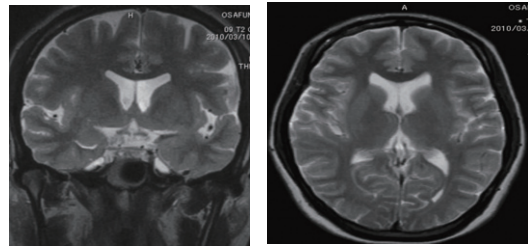
ほとんどが無症状であるため、脳ドックや MRI 撮影時に偶然見つかかり脳外科受診するケースが多く見られます。

また、血管の狭窄や動脈硬化も評価することができるので、今後脳梗塞や、脳出血を起こさないよう血圧や薬で管理することができます。



MRA (頭部、頸部の血管)

MRI では現在の脳の状態を知ることができます。脳梗塞や脳腫瘍の有無、年齢による脳の委縮など変化の有無をチェックします。



MRI (頭部)

当院の MRI 装置は低磁場オープンタイプなので、狭いところが苦手な方も比較的受けやすく、音も小さく、値段も安く検査することができます。頭痛、めまい、高血圧、脂質代謝異常、手足のしびれ、もの忘れなど気になる症状がある方、今までに一度も検査をしたことがない方、頭のチェックをしてみたいはかがですか?



## 竹の子と豆腐だんごの炊き合わせ

材料(4人分)

豆腐だんご		炊き合わせの具材		調味料			
ゆで竹の子	100g	中華風調味料	小さじ1	にんじん	1/2 本	醤油	大さじ1・1/3
木綿豆腐	200g	卵	1/2 個	ブロッコリー	1/2 束	みりん	大さじ2・2/3
鶏挽き肉	150g	パン粉	大さじ1	生椎茸	4 枚	酒	大さじ2/3
玉ねぎ	1/2 個	塩コショウ	適量	スナップえんどう	8~12 本	塩	適量
ねぎ	20g	すりおろし生姜	少々	グリーンピース	適量		
ごま油	小さじ1			かつおだし	600ml		

作り方

- ①木綿豆腐は水を切り、玉ねぎはみじん切りに、ねぎは小口切りにします。ゆで竹の子は縦半分にして薄く切り、人参は輪切り、ブロッコリーは小房にわけ、生椎茸はそぎ切りにします。スナップえんどうは筋をとり除いておきます。
- ②フライパンに油(分量外)を敷き、玉ねぎに塩コショウをして炒めます。スナップえんどう、グリーンピース、ブロッコリーは軽く塩ゆでしておきます。
- ③ボールに木綿豆腐、鶏挽き肉、炒めた玉ねぎ(上記②)、ねぎ、すりおろし生姜を入れ豆腐を潰しながらよく混ぜます。ごま油、中華風調味料、塩コショウを入れ、卵とパン粉を加えよく練ります。
- ④鍋でかつおだしを沸騰させ、沸騰したら人参、豆腐団子を入れます。
- ⑤一煮立ちしたら弱火にして5分ほど煮ます。
- ⑥ゆで竹の子、生椎茸、調味料を加え全体に味をしみ込ませます。
- ⑦火が通ったらブロッコリー、グリーンピース、スナップえんどうを加えて火を止めます。



(205kcal/1人前)

春の香りを運んでくれる  
竹の子は食物繊維が豊富です。  
便秘の解消に効果的です!



## おさふねクリニックで リハビリができるようになりました

障害があっても、高齢になっても、いきいきと生活していくために  
理学療法士は健康と生活のサポーターを目指します！

検査・測定・評価に基づき、何らかの疾病、傷害(スポーツを含む)などに起因する機能・形態障害に対し、

- ◆運動療法による筋力、関節可動域、協調性といった身体機能の改善
  - ◆温熱、水、光線、電気などの物理療法による疼痛、循環などの改善
  - ◆能力障害が残ったとき、基本的動作や日常生活活動を改善するための指導
  - ◆社会生活を送る上で不利な要素を少なくするための福祉用具の選定・住宅改修・環境調整など
- 近年では、生活習慣病の予防、コントロール、障害予防も理学療法の対象になっています。

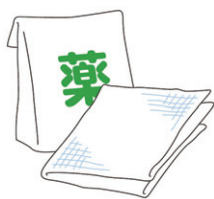
### 1 温熱療法機器(ホットバック・パラフィン浴)や 干渉波型低周波といった物理療法機器で の疼痛軽減に



### 3 筋力向上のための運動プログラム、 姿勢改善、バランスの修正、各種体操、 ストレッチ指導など



### 2 関節リウマチのリハビリ体操や 拘縮・変形に対する理学療法



障害があって在宅生活を始める人たちが  
いざ、病院を退院し在宅生活を始めると、  
その環境の違いや介護方法など  
戸惑うことが多くあります。  
自立支援・社会参加のために  
自立生活を支援するために  
ご相談に応じます。



## 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てください。



リウマチ膠原病患者さん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。