



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.25 <2010年7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)

診療時間変更のお知らせ

7月10日(土)

12:00までの受付になります



New Face 新しい仲間がふえました

<看護師> **小野 和美** (おの かずみ)

誕生日：11月22日

血液型：A型

趣味：旅行、ガーデニング

座右の銘：「謙虚」

6月からお世話になります。
皆様のお顔が早く覚えられるよう頑張ります。
どうぞ、よろしくお祈りします。



Information 健康教室

「慢性腎臓病(CKD)と言われたら・・・」を行いました。

6月12日にクリニックで健康教室を行い、暑い中、約20名の方に参加して頂きました。

看護師より、慢性腎臓病が注目される理由やたんぱく尿が進行すると血管障害につながる話を、
栄養士からは、たんぱく制限の方法や減塩の工夫について話をさせ頂きました。

教室では質問できなかったことを、来院時にお気軽に院長、スタッフにご質問頂ければと思います。



今回は、慢性腎臓病の初期の話をさせて頂きました。9月には、もう少し慢性腎臓病が進んだ話をさせて頂きます。ご都合がよろしければ、是非ご参加ください。

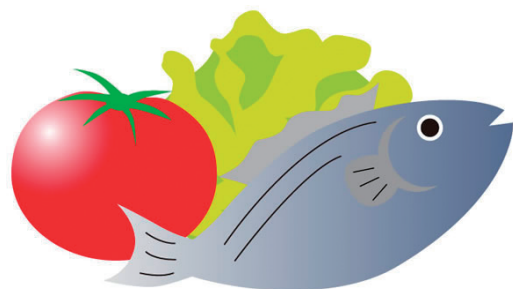
今後も健康教室を
予定しております。



- 第4回 7月 合併症を防ぐには(糖尿病治療、生活管理)
- 第5回 8月 関節が痛いと思ったら(関節リウマチ性疾患)
- 第6回 9月 腎臓を守りましょう(慢性腎臓病管理)
- 第7回 12月 関節リウマチ治療最前線

クリニックの都合上、内容が変更する場合がございます。教室内容につきましては、配布される「教室のご案内」でご確認ください。

食中毒を防ぎ、夏を乗り切ろう!



夏がやってきました。暑いのはもちろんのこと、湿気の多い夏は、恐ろしい病原菌の活動が活発になる季節です。身近なところから私たちの体に入り込み、食中毒を引き起こす、これらの病原菌を除去し、清潔で快適な夏を過ごしましょう



食中毒はなぜ起こるの？

食中毒のほとんどは、原因菌やウイルスのついた食品や飲料水を飲食することによって起こります。主な症状として、吐き気や嘔吐、腹痛や下痢などの急性胃腸炎の症状が挙げられますが、油断は禁物です。原因となる細菌は O-157 に代表される病原性大腸菌やサルモネラ菌、腸炎ビブリオなどで高温多湿の梅雨の時期から夏季にかけて集中して発生しています。

食中毒を予防する3原則!

1. つけない (食中毒の原因菌やウイルスを)

食品に菌をつけないために手や調理器具はしっかりと洗い、食品は包んで保存しましょう。

2. 増やさない (食中毒の原因菌やウイルスを)

買って来た食品が冷蔵や冷凍の必要なものなら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫を過信せず、温度管理に気をつけて、食品は早めに食べましょう。

3. やっつける (食中毒の原因菌やウイルスを)

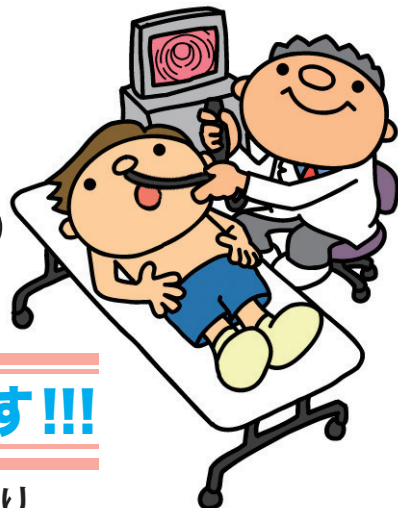
ほとんどの菌やウイルスは熱に弱いので、食品内部まで十分に加熱してから調理器具も定期的に漂白剤等で消毒をしましょう。

もし食中毒がうたがわれたら!!

吐き気や腹痛、下痢などの食中毒が疑われるような症状が現れたら、素人判断で胃腸薬や下痢止めを服用せず、重症化を防ぐため一刻も早く医師の診断を受けましょう。

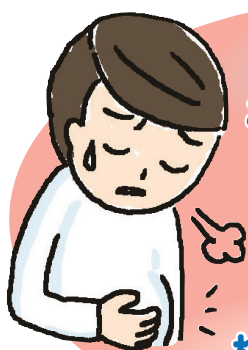


胃カメラを してみませんか？



当クリニックでは、鼻からの胃カメラが出来ます!!!

鼻からの経験のない方に胃カメラを行ったところ、思ったより楽だったとの感想を度々いただきます。



最近、胃の調子がおかしいと思われた方

胃のチェックをしてみたい方

検診後の再検査になられた方



一度胃カメラを
してみませんか？

ご希望の方には、
口からの胃カメラもできます。

ひと月に2～3回、木曜日の午後から胃カメラを行っています。(胃カメラの日にちは不定期です) 気になられた方は、スタッフにお気軽におたずねください。

Advice 健康アドバイス

～食欲増進、水分補給にも～

栄養素で比較的多く含まれるのはカリウム。

塩分の取り過ぎなどから高血圧の原因となるナトリウムを体外に出す働きがある。

キュウリを漬物にするときは、「ぬか漬け」がお薦め。「ぬか」がカリウムを多く含むからだ。

生のキュウリをぬか漬けにすると、カリウム含有量は3倍に増える。

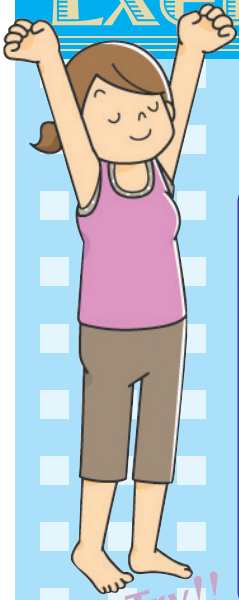
キュウリ特有の少し青臭さのある香りはキュウリアルコール、爽やかな後味はリンゴ酸の働きによるもの。噛んで細胞組織をつぶすと出てくる。

ほとんどが水分だから、暑い季節ののどの渇きを癒し、体の熱を取る。

癖がなく、たんぱくな味わいでどんな料理にも溶け込む柔軟性もキュウリの個性だ。



かんたん肩こり解消エクササイズ



Let's Try!!

肩には約5kgの頭が乗り、左右で約10kgの腕がぶら下がっています
肩甲骨を意識して動かすことで、可動域を拡げ、肩周りの血流を改善しましょう



① 肘を伸ばして手先を交差



② 腕を左右にゆっくり広げながら降ろす
この時、左右の肩甲骨をグッと引き寄せる

10回繰り返し
返しましょう

※次号は栄養士によるレシピです

Research Achievement



研究業績

日本透析医学会演題

- 「クリニックにおける医療ソーシャルワーカーの意義」 次田 順子
- 「開院初期におけるインシデント・アクシデント」 岩瀬 基代
- 「ヘリコバクター・ピロリ菌除去により
血小板減少の改善をみた血液透析患者の2例」 阿波加 和美
- 「血液透析患者の体重増加に関与する因子の検討」 那須 由美
- 「シャント部の皮膚病変に対する保湿ジェルの効果」 恒次 永里子

第26回 中国・四国リウマチ医の会

- 「リウマチ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

このように研究発表をさせて頂けるのも、患者皆さまのお陰であると院長を始め、
スタッフ一同より感謝いたしております。研究内容が、患者さまに還元できるよう
一層の努力をさせていただきます。今後とも、ご協力頂きますよう、何卒、よろしくお願いいたします。

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。