



おさふねクリニック

# おさふね通信

Vol.27  
<2010年9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

<管理栄養士> **安田 順子**（やすだ じゅんこ）

誕生日：6月5日

血液型：AB型

趣味：まったりとすること、  
太極拳もどき

座右の銘：「気づきと感謝」

人生の折返しを過ぎて体型と年齢に若さは無いですが、フレッシュな思いで務めさせていただきます。皆様、どうかよろしくお願ひします。



## Information 健康教室

# 関節リウマチ

平成22年8月21日（土）に、院内健康教室

**「リウマチ患者さんの日常生活の注意点」と**  
**「リウマチのお薬について」**が開催されました。

この日はお盆過ぎとはいえ、まだ残暑厳しい中、  
大勢の患者さん、ご家族の方々にお集まりいただきました。  
今回のテーマにちなんで、

**看護師**からは、日常生活における安静や運動、また関節を守る工夫、食事、感染予防について、  
**放射線技師**からは、手のレントゲン写真で正常な骨・リウマチに侵された骨・変形性関節症の骨の写真を解説、骨粗鬆症について、  
**薬剤師**からは、リウマトレックス（メトトレキサート）とフォリアミンという薬の飲み方やその意味また副作用や日常生活の食事やサプリメントで食べ合わせや飲み合わせについての留意点についてお話をさせていただきました。

そして、最後に**理学療法士**からは、運動の目的をお話するとともに、スタッフと参加された患者さんとでリウマチ体操を実施しました。弱った筋肉を鍛え、関節に負担がかからない体操を体験できて、皆さん「楽しくためになったわ」という言葉をいただきました。

ご参加していただき、ありがとうございました。

次回は、12月にリウマチ教室を開催いたします。またのご参加お待ちしております。



## 熱中症は 日常生活で 防げます！



熱中症は高温の環境下で、体内の水分やナトリウム(塩分)などのバランスが崩れたり、体内の調節機能がうまくできなくなったりして発症します。軽い熱中症は、脈拍が速くなる、顔色が悪くなる、めまいなどがあります。少しひどくなると、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、血圧の低下などが起こります。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。

### (1) 暑さと湿度を避けましょう。

体を冷やすことも効果的です。氷やアイスノンなどで冷やす場合は、太い血管のある脇の下、首、足の付け根や股の間を冷やしてください。(熱が出た時も冷やすと良いです)

### (2) 服装を工夫しましょう。

通気性があり、汗を吸って服の表面から蒸発させることが出来る服装。

### (3) こまめに水分補給しましょう。

暑い日には、気付かないうちにじわじわと汗をかいています。身体の動きに関係なくこまめに水分補給をしましょう。のどが渇く前や暑い所に出る前に水分補給しておくことが大切です。(アルコール類は禁です)

### (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。

汗は、体の体温を調節してくれます。上手に汗をかくには、暑さへの慣れが必要です。急に暑くなった日に外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で生活した人は熱中症に対する注意が必要です。

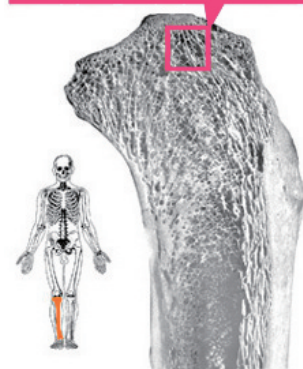
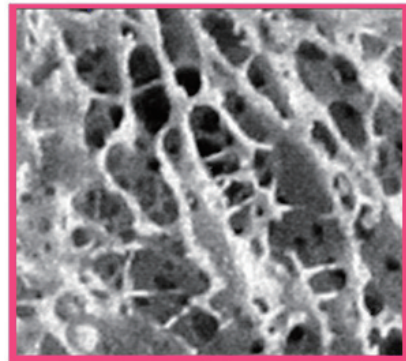
### (5) 暑さに備えた体力作りをしましょう。

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。脱水症状や食事抜きの状態は避けてください。栄養、睡眠、休養はとても大切です。小さいお子様やご高齢の方は特に熱中症に注意が必要です。



思い当たる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

## 「骨密度」を ご存じですか？



### 骨密度とは

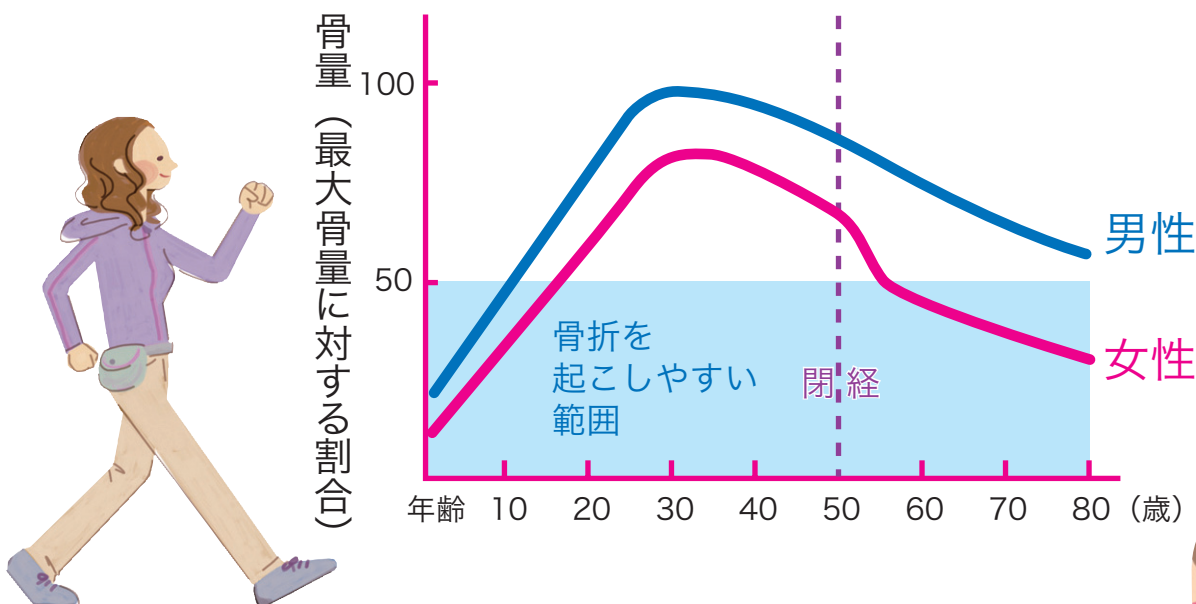
骨の強さを表す指標で、これが低下すると骨がもろくなって骨折しやすくなります。

一般的には、20代でピークを迎え、徐々に低下していく傾向にあります。

とくに女性の場合は更年期に入って女性ホルモン(丈夫な骨の維持を助ける役割を持つ)の分泌が急激に減少することで、骨密度も急激に低くなり骨粗しょう症になりやすくなります。

### 骨粗しょう症とは

閉経後の女性がかかることの多い病気ですが、最近では、若い女性にも急増しています。若い女性の骨粗しょう症は、めずらしいことではなくなってきました。骨粗しょう症を一言でいえば、骨の老化現象で、骨のカルシウム分の不足などで骨密度が減少することが原因です。



当クリニックでは、骨粗しょう症の指標である「骨密度」の検査が簡単にできます。検査自体は5分程度です。  
ご希望の方は、院長やスタッフにお気軽にお申し出ください。





Let's Try!!

股関節が固いと腰椎に負担がかかり腰痛の原因になります。股関節をほぐすことで骨盤の歪みの矯正や便秘の解消にもつながりますよ

各動作は息を止めずに20秒ずつ行いましょう。

## 準備



椅子に浅く座り、背筋を伸ばしましょう。



1

### 臀部

背筋を伸ばしたまま、片膝を両手で抱え胸に引き寄せる。



2

### 太ももの裏

片膝に両手を添え、反対の脚を伸ばし踵を床につける。お腹を太腿につけるように体を前に倒す。



3

### ももの付け根

左足のくるぶしを右膝の上にのせ、左手で左膝を下に押す。反対側も同様に。

※次号は栄養士によるレシピです

## 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

## ゆるゆう会

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。