



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.29
＜2010年11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）



Information お知らせ

年末年始の診療時間 ※休診日にご注意ください。

- 12月29日(水)・・・通常診療 1月1日(土)・・・**当番医(9:00~17:00)**
- 12月30日(木)・・・通常診療 1月2日(日)・・・**休診**
- 12月31日(金)・・・**休診** 1月3日(月)・・・**休診**
- 1月4日(火)～・・・通常診療

Advice 健康アドバイス

～「医者いらず」の定番～

リンゴの機能成分は、食物繊維・カリウム・ビタミンC・ポリフェノール類など。

他の食品と比べ特徴的な成分が少ないにもかかわらず、多くの研究で生活習慣病予防に効果があることが分かっています。「医者いらず」は科学的根拠があったんです！

たとえば、ビタミンCは特に含有量が多いわけではないが、1日リンゴ1個半～2個取ると血液中のビタミンCが34%増加したとの結果が報告されています。サプリメントで1日500ミリを摂取したのと同等の水準です。

リンゴの食物繊維(リンゴペクチン)を摂ると、アレルギーの引き金となる物質「ヒスタミン」が減少したという研究報告もあります。カリウムも豊富で高血圧改善・脳卒中予防にも最適!!



インフルエンザ



インフルエンザ = カゼに比べて症状が激烈です。

高熱(38~39℃)、頭痛、関節痛、筋肉痛、悪寒、倦怠感などの全身症状が強く現れます。その他、鼻水やのどの痛みなど上気道の炎症を伴うこともありあます。(潜伏期間は1~3日)



インフルエンザの治療

現在はインフルエンザに対する治療薬(シンメトレル・タミフル)があります。流行時期に上記の症状がみられた場合はなるべく早く医療機関を受診しましょう。治療薬は発病してから2日以内に服用しないと効果が期待できません。

感染症の予防の基本は「うがい・手洗い」です!

インフルエンザも嘔吐下痢症も感染力が強いので、集団感染をおこす可能性があります。流行時期に高熱や下痢・嘔吐などの症状が出たら、これらの病気を疑い早めに受診するようにしましょう。



©fumira

インフルエンザ 予防接種を開始しました

13歳未満

(1回) 1,800円

13歳以上~
65歳未満

(1回) 2,800円

65歳以上

お住まいの市町村により自己負担金額が異なります。
詳しくは各市町村役場へお問い合わせください。

ご希望の方は、スタッフにお申し出ください。

Exercise エクササイズ



歩けることは健康の素

太ももの前側にある大腿四頭筋は、**膝を伸ばす・股関節を曲げる作用と、膝関節を支え、体重を支える**非常に大切な筋肉。歩行量の減少や、足を引きずりながら歩くことでこの筋肉はやせてしまいます。大腿四頭筋を鍛えることが「しっかり歩ける」ことの第一条件なんです。

Let's Try!!



レベル1

つま先を立て踵を突き出すようにしながら膝を伸ばし踵を床から浮かせましょう



レベル2

踵を膝と同じ高さまであげましょう



レベル3

太ももの裏を座面から浮かせてみましょう

自分に合ったレベルを選んで
10秒保持 × 10回を
毎日行いましょう

立ってみましょう

- ◆立位が安定するように壁や椅子を利用しましょう
- ◆軸足の膝もしっかり伸ばしましょう



レベル4

診察の待ち時間なども利用してみてくださいね



研究業績

■ 鳥取ナースミーティング

「当クリニックにおける関節リウマチ診療の実際」

～QOL向上を目指したチーム医療の試み～

院長：中村 明彦
看護師長：中田 淳子

■ 第12回 血液浄化セミナー

「人員確保と合理化の視点から全自動コンソールの実際」

時代と共に歩む透析医療 ～良質な透析ライフを目指して～

阿波加 和美

■ 尾三地区レミケードセミナー

<特別講演>

「レミケード外来投与の看護」

看護師長：中田 淳子

<シンポジウム>

- 1.リウマチ患者さんからのよくある質問や相談について
- 2.レミケード投与について～問題点や工夫していること～

院長：中村 明彦
看護師長：中田 淳子

■ 第4回 東備糖尿病治療懇談会

<症例報告>

「インスリン経験のない糖尿病患者に対する
ヒューマログミックス50の有用性」

～血液透析患者における当院での試み～

看護師長：中田 淳子

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



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。