おさふね通信 Vol.42

<2011年12月>

おさふねクリニック

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。

2011年

12月30日（金）・・・・当番医（9:00～17:00）

12月31日（土）・・・・休診

2012年

1月1日（日）・・・・休診

1月2日（月）・・・・休診

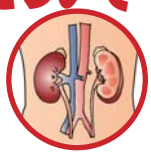
1月3日（火）・・・・休診

1月4日（水）～・・通常診療

腎臓病教室 腎臓の働きと病気について

<日 時> 12月24日（土）15:00～16:00

<場 所> おさふねクリニック 受付待合室



Guide 受診案内

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。受診希望の方はまず当院医師にご相談ください。

予約制となっています。

受診科	日にち	診療時間	担当医
整形外科	12月 2日(金)	16:00～19:00	今野 陽介先生
整形外科	12月 3日(土)	9:00～15:00	橋詰 謙三先生
整形外科	12月 7日(水)	17:00～19:00	難波 良文先生
脳外科	12月12日(月)	16:00～19:00	南 政博先生
膠原病リウマチ科	12月14日(水)	9:00～12:30	守田 吉孝先生
整形外科	12月16日(金)	16:00～19:00	今野 陽介先生
整形外科	12月21日(水)	17:00～19:00	難波 良文先生
脳外科	12月26日(月)	16:00～19:00	南 政博先生
整形外科	12月30日(金)	16:00～17:00	今野 陽介先生

おかしいな？と思ったらすぐ医療機関に！

マイコプラズマ感染とは?

最近とても流行しており、天皇陛下もこの感染症の可能性でご入院されたと報道がありました。

どんな病気なのでしょうか？原因は、ほとんどはマイコプラズマ・ニューモニエという細菌でおこります。季節的には秋から冬に多いようです。飛沫感染（咳やくしゃみなどで飛び散ったしぶきが鼻や口の粘膜に付くことでうつる）します。

潜伏期間（感染してから症状が出るまで）は２～３週間。

症状は、発熱、乾いた咳。他に頭痛やのどの痛み、倦怠感（だるさ）などの感冒症状、また嘔吐や下痢、腹痛などの消化管症状がでることもあります。

診断には培養検査（のどの粘液を調べる）、最近では血液検査で簡便に３０分程度でわかるようになりました。（クリニックでも検査可能）

治療は、抗生物質（マクロライド系やニューキノロン系）。風邪の感染予防に用いられるβラクタム系（ペニシリン系、セフェム系）では効果がありません。

治療効果はとても良いですが、発見が遅れると肺炎などを引き起こす場合があります。

またワクチンはなく、抗体もできないため、同じ人が何回もかかる可能性があります。

法律の規制はありませんが飛沫感染するのでかかった人は学校や仕事をお休みしたほうがいいでしょう（学校によっては治癒証明が必要な場合があるようです）。また周囲の人は手洗い、うがい、マスクで予防しましょう。

管理栄養士 片山さんの 健康レシピ

美味しくてヘルシー！

旬野菜を食べよう！簡単サラダ

エネルギー 122kcal・食塩 1.3g・カリウム 396mg・リン 93mg /1 人前

白菜はキャベツと似ていますが、キャベツと比べカロリーが少なく、ダイエット向きの食材と言えます。旬の食材は、栄養価が高く、価格も安い時期となります！健康生活のため自然の恵みを満喫しましょう♪

材　料（4 人分）

（材　　料）
- 白菜 ―― 1/2 カット
- かつお節 ―― 2 袋

（調味料 A）
- 和風だし ―― 大さじ 1
- 砂糖 ―― 大さじ 1 と 1/2
- 食塩 ―― 小さじ 2/3

（調味料 B）
- マヨネーズ ―― 大さじ 6
- 酢 ―― 小さじ 2
- すりごま ―― 少々

体にとってもいい白菜！

- ビタミンC・ミネラルたっぷり！
- 美肌効果！！
- 消化力アップ！！
- 風邪予防効果！！
- 血栓症防止効果！！
- 便秘改善効果！！
- 癌予防効果！！
- 動脈硬化予防！！

作り方

① 白菜を太めの千切りにし、茹でます。
② 茹でた白菜に、調味料Aを入れ、揉み込みます。
③ 冷蔵庫で15分置きます。
④ 水分をしっかりと絞ります。
⑤ 予め混ぜておいた調味料Bを④に加え、和えます。
⑥ ごまとかつお節を加え混ぜます。

Research Achievement 研究業績

第20回 中国腎不全研究会 in 広島

- 「除水量設定に関するヒューマンエラー防止の試み」中田 淳子
- 「糖尿病合併血液透析患者の血糖コントロールおよび治療状況」那須 由美
- 「ドライウエイト管理におけるドライウエイト検討表の有用性」恒次 永里子
- 「血液透析患者におけるヘリコバクター・ピロリ感染症と貧血の関係」阿波加 和美
- 「生産年齢の血液透析患者における就業状況についての検討」次田 順子
- 「便秘を抱える血液透析（HD）患者に対する健康茶の効果」片山 敬子
- 「血液透析患者を対象とした理学療法の実際」清瀬 直子
- 「無除水透析を長期間維持するための管理方法」松岡 佐江子
- 「回路凝固を繰り返した血液透析患者の一例」太田 裕也

Guide ご案内

土曜日の診療時間が変更になります。

平成24年1月より

9:00～15:00 ➡ 9:00～12:30

おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

入会希望の方はクリニックスタッフへ申し出ください。

らっこ会

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。

ゆうゆう会

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3,000円です。