



おさふねクリニック

# おさふね通信

Vol.56  
<2013年2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	○	○	○	/	○	12:30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

### 外来休診のお知らせ

**4月20日(土)**

院長の学会出張にともない休診となります。ご了承ください。



## 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。  
受診希望の方はご相談ください。

**予約制**  
です

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	難波 良文先生	2月 6日(水)	17:00~19:00
		2月20日(水)	
	橋詰 謙三先生	2月 2日(土)	9:00~12:30
	今野 陽介先生	2月15日(金)	16:00~19:00
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	2月27日(水)	9:00~12:30
脳外科	南 政博先生	2月 4日(月)	16:00~19:00
		2月18日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	2月 2日(土)	10:00~12:00
		2月 9日(土)	
		2月20日(水)	
フットケア	森田 一郎先生	2月 2日(土)	14:00~16:00
		2月 9日(土)	

## 医療費控除について学ぼう

私達のだれもが不慮の事故や入院等で多額の医療費を支払う可能性があります。でも支払った医療費が、一定の金額以上であれば手続きをすれば一部控除される事をご存知ですか？

**支払った分だけ得をする、便利で賢い手続きをしっかりと理解しておきましょう。**

医療費控除というのは、医療費が多くかかった年に、その医療費の負担を少しでも軽くするために、かかった医療費の一部を税金から控除することです。

病気や怪我をすると、病院にかかりますね。ちょっとした風邪くらいならたいした金額はかかりませんが、重い病気や怪我などで年間にかかる医療費が10万円を超える場合があります。

そういうときに、医療費の控除が受けられるのです。

医療費の控除は、かかった医療費から10万円(所得が200万円以下の場合、所得の5%)を差し引いた残りの1割が税金から還元されます。この10万円以上という金額は、生計を一緒にする家族全員の医療費を合わせたものです。

元旦～大晦日の間に  
支払った医療費の総額

保険金などで  
補填される金額

10万円

医療費控除額  
(最高200万円)

所得の合計が200万円までの人は所得の合計額の5%

### 控除の対象となる主な医療費

- ・病院へ支払った診療代、入院費
- ・治療のために購入した医薬品代(一般の薬局で購入したものも含む)
- ・治療のためのあんま、マッサージ、はり、きゅう、柔道整復師への診療代
- ・助産婦による分娩の介助料
- ・通常必要な通院費用、入院の部屋代、食事代、医療用器具の購入代
- ・義手、義足、松葉づえ、補聴器、義歯などの購入代
- ・指定介護老人福祉施設に入所する人の介護費と食費の自己負担額の1/2相当額及び居宅サービスの自己負担額で一定のもの
- ・おむつ代(医師が必要と認めた場合)
- ・海外旅行先で支払った医療費

### 控除の対象とならない主な費用

- ・人間ドッグ
- ・健康診断
- ・美容整形
- ・診断書の作成料
- ・健康増進が目的の治療
- ・疾病予防のための治療
- ・医師の指示によらない差額ベッド代
- ・病室で見る有料テレビ代
- ・通院のための自家用車のガソリン代、駐車場代
- ・めがね、補聴器の購入費

### 手続きと必要な書類

医療費控除の適用を受けるには、医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を所轄の税務署に提出する必要があります。また源泉徴収票や病院の領収書などが必要となります。



Exercise

# 呼吸に合わせて 身体を動かそう

人が意図的にコントロールできないといわれる自律神経(交感神経・副交感神経)に自ら働きかけることができるのが『呼吸』です。呼吸に合わせて身体を動かすことで、ストレス等の余分な力や緊張した神経を和らげる事ができます。今回は、ヨガのウォーミングアップである太陽礼拝を簡単にした体操です。手を上に挙げる時は指の先まで力を入れ(緊張)、前屈する時は脱力します。(弛緩)気持ちが良いと感じるくらいの深い呼吸に合わせて、3~5セットを目安にやってみましょう。

息を吸いながら、左右に手を開き、上体を起こしながら、手を頭の上まで挙げる。息を吐きながら最初の姿勢に戻ります。



吸



1

吸

両足を腰幅程度に開き、平行にして立ちます。背筋を伸ばし肩の力を抜き、呼吸を整えたら、ひと息吐く。



2

左右に手を開きながら頭の上まで手を挙げる。目線も上向きで、息を吸い切る。

吐



5

もう一度頭を下げて手の平を床につけ、息を吐き切る。

吐

腕を左右に開きながら体を曲げ、膝を曲げながら手を足の横の床につく。息を吐き切る。



4

吸

床についた手の指を立て、手のひらを床から浮かしながら顔を前方に突き出す。背筋を伸ばしながら息を吸い切る。



3



## 研究業績

### 第9回 東備糖尿病療養指導セミナー

(1/12 おさふねサービスエリア2階 備前の間)

#### 教育講演

「糖尿病とロコモティブシンドローム  
～レッツロコモ体操!～」

座長: 中田 淳子 (看護師長)

演者: 清瀬 直子 (理学療法士)

#### 特別講演

「糖尿病患者の骨粗鬆症・骨折をめぐる話題」

座長: 中村 明彦 (院長)

## Pick up!

この度、中村院長と岡山大学の研究成果が  
アジア 糖尿病学会誌に採用されました。

アジア 糖尿病学会誌 Journal of Diabetes Investigation (JDI)

アンジオテンシン変換酵素阻害薬とアンジオテンシンII受容体拮抗薬の  
併用療法は糖尿病性腎症患者の微小炎症と酸化ストレスを改善する



#### Original Article

Combination therapy with an angiotensin-converting-enzyme inhibitor and an angiotensin II receptor antagonist ameliorates microinflammation and oxidative stress in patients with diabetic nephropathy

Akihiko Nakamura<sup>1,2</sup>, Kenichi Shikata<sup>3,4,\*</sup>,  
Tatsuaki Nakatou<sup>2</sup>, Takuya Kitamura<sup>2</sup>,  
Nobuo Kajitani<sup>2,3</sup>, Daisuke Ogawa<sup>3,5,\*</sup>,  
Hirofumi Makino<sup>3</sup>

Article first published online: 20 NOV 2012

DOI: 10.1111/jdi.12004

© 2012 Asian Association for the Study of  
Diabetes and Wiley Publishing Asia Pty Ltd

#### Issue



Journal of Diabetes  
Investigation  
Early View (Online Version of  
Record published before  
inclusion in an issue)

詳しくは、<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jdi.12004/abstract>

## 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。

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。