



おさふねクリニック

# おさふね通信

Vol.61  
＜2013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	○	○	○	/	○	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

お盆休みのお知らせ

8月16日(金)・17日(土) お盆休みのため休診となります。  
※透析は通常通りです。

外来休診のお知らせ

8月31日(土) 10:30までの外来受付になります。  
※透析は通常通りです。

## Guide 受診案内

予約制です

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。

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	7月 6日(土)	9:00~12:30
	難波 良文先生	7月 3日(水)	17:00~19:00
		7月17日(水)	
		7月31日(水)	
今野 陽介先生	7月12日(金)	16:00~19:00	
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	7月 3日(水)	9:00~12:30
		7月31日(水)	
脳外科	南 政博先生	7月 8日(月)	16:00~19:00
		7月22日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	7月13日(土)	10:00~12:00
		7月17日(水)	
		7月27日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	7月 6日(土)	14:00~16:00

## ヘバーデン結節

指の第1関節が変形し曲がってしまう原因不明の疾患です。第1関節の背側の中央の伸筋腱附着部を挟んで2つのコブ(結節)ができるのが特徴です。色々な程度の変形があります。すべての人が強い変形になるとは限りません。



※ヘバーデン結節とは？

約200年前、英国の医師ヘバーデンが初めて報告しました。かつては珍しい病気でしたが、最近は日本でも患者が増えています。

### 症状

#### CONDITION



示指(人差し指)から小指にかけて第1関節が赤く腫れたり、曲がったりします。痛みを伴うこともあります。母指(親指)にもみられることもあります。第1関節の動きも悪くなります。また、痛みのために強く握ることが困難になります。第1関節の近くに水ぶくれのような透き通ったでっぱりがあります。これをミューカスシスト(粘液嚢腫)と呼びます。

### 原因

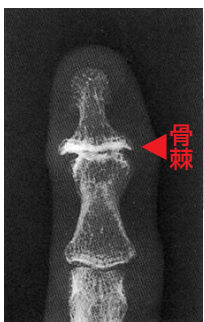
#### CAUSE



原因は不明です。一般に40歳代以降の女性に多く発生します。手を良く使う人にはなりやすい傾向があります。遺伝性は証明されていませんが、母や祖母がヘバーデン結節になっている人は体質が似ていることを考慮して、指先に負担をかけないように注意する必要があります。

### 診断

#### DIAGNOSIS



第1関節の変形、突出、疼痛があり、X線写真で関節の間隙が狭くなったり、関節が壊れたり、骨棘(こつきょく)があれば、ヘバーデン結節と診断できます。



MEDICAL TREATMENT

治療



保存的療法としては、局所の安静(固定も含む)や投薬、局所のテーピングなどがあります。急性期では少量の関節内ステロイド注射なども有効です。保存的療法で痛みが改善しないときや変形がひどくなり日常生活に支障をきたす場合は手術を考慮します。手術にはコブ結節を切除する方法や関節を固定してしまう方法が行われます。



予防

PREVENTION

第1関節が痛む時は安静にしましょう。痛くても使わなくてはならないときは、テーピングがお勧めです。普段でも指先に過度な負担が生じることを避けましょう。



暑い毎日にピリッと美味しく!

即席キムチ風  
きゅうり



粉唐辛子のピリ辛と生姜の風味を生かす事で食塩を抑えた箸休めです。暑い夏に1度お試しください。



材 料 (4人分)

きゅうり	40g	} A
食塩	0.3g(ひとつまみ)	
粉唐辛子	少々	
生姜	2~3g	
りんご酢	2cc	

作り方

- ①きゅうりは1cm程の厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ②Aを混ぜ和え衣を作り、①と和えて約1時間冷やす。  
粉唐辛子とすりおろした生姜はお好みで調節して下さい。

エネルギー7kcal・食塩0.3g・カリウム87mg・リン15mg/1人前

## New Face 新しい仲間がふえました

<臨床検査技師> **松本 吉弘** (まつもとよしひろ)

趣味：海外旅行・美味しい食べ物屋探索

座右の銘：「マイペンライ」(タイ語です)

臨床検査技師の松本です。患者様とは超音波検査(エコー)や心電図検査でお会いすると思います。検査について不安なことや分からないことがあれば遠慮なく聞いてください。そして安心して検査をお受けください。よろしくお願いします。



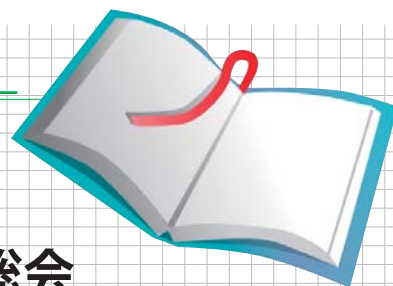
## Research Achievement

### 研究業績

- 第59回 岡山腎不全食研究会ならびに総会  
(5/19 川崎医科大学現代医学博物館)

「検査値からみる透析患者の栄養」 中村 明彦

「症例検討」 中田 淳子・尾上 未玲



## Information お知らせ

### 透析教室 ～**血圧管理**について～

<日時> **7月27日(土) 15:00~**

<場所> **おさふねクリニック 外来待合室**



ご家族の方もお気軽にご参加ください

## 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。**



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3,000円です。**