



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.62
＜2013年8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

お盆休み・外来時間変更のお知らせ

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。

外来時間変更 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

完全予約制です

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	8月 3日(土)	9:00~12:30
		8月14日(水)	17:00~19:00
	難波 良文先生	8月28日(水)	
	今野 陽介先生	8月 6日(火)	16:00~19:00
		8月23日(金)	
	脳外科	南 政博先生	8月 5日(月)
8月19日(月)			
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	8月 3日(土)	10:00~12:00
		8月21日(水)	
		8月24日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	8月 3日(土)	14:00~16:00
		8月10日(土)	

ハチに刺されたときの対処法

「ハチに刺された」といっても、種類によって症状や緊急度が違います。まずは代表的なハチに刺されたときの症状をご紹介します。

ミツバチ



ハチ刺されのなかでも、比較的軽度で、刺されたときは痛みを伴いますが、痛みはだんだん治まります。刺されたところは少し赤くなり、腫れます。

足長バチ



ミツバチに刺されたときより強い痛みがあり、大きく赤く腫れます。重症の場合、蕁麻疹、発熱、嘔吐などの症状がみられることもあります。

スズメバチ



ハチ刺されの中で、一番怖いものです。刺されると激痛が走り、広範囲に赤く腫れます。重症の場合、発熱、嘔吐、呼吸困難、肝機能障害がおこることもあります。**アナフィラキシーショック**に陥ると命の危険性も伴います。

アレルギー反応によっておこる激しいショック症状を示す状態

応急処置の方法



①その場を離れる

どのハチでも、襲われたならば、近くに巣があるかもしれません。まずはその場から離れましょう。

②針を抜く

ミツバチの場合、刺されたところに針を残していると、ハチの針の根本に毒囊があって毒囊が脈うち、どんどん体内に毒が入ってしまいますので、出来るだけ早く針を抜きましょう。指で針をつまむと毒が手についてしまったり、毒を押し出すこともあるので毛抜きで抜くか、横に払い落とすなどしましょう。

③毒を出す

刺されたところの周囲を強くつまみ、毒を出すか、吸い出します。吸い出した毒は吐き出し、飲みこまないようにしてください。そして、水で洗い、冷やしましょう。

④安静にして局所(刺されたところ)を冷やして様子を見る

刺された本人が元気そうでも、直後～1時間以内に何らかの症状がでる場合があるので、激しい動きをせず、刺されたところ冷やして様子を見ましょう。

⑤病院を受診する

痛み、痒み、腫れがひどい場合は、応急処置のあと、病院を受診に行きましょう。

ハチに刺されると、ショックでパニックになってしまうかもしれませんが、冷静に応急処置を行いましょう。まずは巣から離れ、針を抜き、毒を出し、洗って、冷やし、安静にするというのが基本です。もちろん、強い症状**アナフィラキシーショック**が出ている場合は、すぐに救急車を呼んでください。



ハタヨガシリーズ第3段。今回は、脚の筋肉を強化しながら上半身のストレッチを行います。効果としては、胸の筋肉を引き上げ、胃や肝臓の活性化、肩こりの解消、内腿の筋肉強化です。
脚力に不安のある方は椅子に座って行いましょう。

基本姿勢



足を肩幅の2倍くらいに開いて立ち、腰は正面に向け、左右のつま先も正面に向けて立ち、両腕を肩の高さに開きます。
両手は指先まで力を入れて伸ばし、両足の親指側で床を踏みしめ、左右の内腿を体の中心に引き上げるような力を入れます。
この基本姿勢で3~5回深呼吸を行いましょう。

釣り針のポーズ



両手の指先を遠くに引き伸ばすように意識しながら、上体を右に倒します。挙げてある左手の指先を見上げ、5~10回深呼吸をしながら保持します。
体を起こし、一息ついたら反対側も同様に行いましょう。

立位開脚のポーズ



基本姿勢から両手を後ろで組み肩甲骨を寄せ、胸を張り背筋を長く伸ばし、息を大きく吐きながら前屈をします。腕をさらに前に降ろすようにし、5~10回深呼吸をします。
背中を伸ばしたまま、ゆっくりと上体を起こします。



後ろで手が組めない方は、タオルなどを使いましょう。



前屈すると不安定な方は、椅子に座って行いましょう。





研究業績

■第58回 日本透析医学会学術集会・総会

(6/21~6/23 福岡)



「糖尿病透析患者の栄養障害リスクと背景因子との関係」

尾上 未玲 (管理栄養士)

「血液透析患者に対する理学療法の効果」

清瀬 直子 (理学療法士)

「バスキュラーアクセス管理の現状と問題点についての検討」

太田 裕也 (臨床工学技師)

「血液透析患者における睡眠障害と血圧との関係」

塩田 明美 (看護師)

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。



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。