



おさふねクリニック

# おさふね通信

Vol.63  
＜2013年9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



## 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	9月14日(土)	9:00~12:30
	難波 良文先生	9月 4日(水)	17:00~19:00
		9月18日(水)	
	今野 陽介先生	9月13日(金)	16:00~19:00
9月27日(金)			
脳外科	南 政博先生	9月 2日(月)	16:00~19:00
		9月 9日(月)	
		9月30日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	9月 7日(土)	10:00~12:00
		9月11日(水)	
		9月21日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	9月 7日(土)	14:00~16:00
		9月14日(土)	
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	9月 4日(水)	9:00~12:30

## Information お知らせ

～糖尿病教室のご案内～

### 糖尿病の病態について

<日時> 9月21日(土) 14:30~

<場所> おさふねクリニック 受付待合室

糖尿病って  
どんな病気？



## 家庭でできる 創処置 (傷)



みなさんはすり傷や切り傷を負った場合どのように処置していますか？

これまでは

- ①傷は濡らしてはいけない、乾かすと治りやすい
- ②傷は消毒しなければ化膿(傷が膿む)する
- ③傷はガーゼで覆っておくほうがよい

と考えられてきました。しかし、最近は傷の処置の仕方について見直され「消毒をしない、ガーゼを当てない治療」が進められるようになってきました。

現在では

- ①傷は乾かすと治らない
- ②消毒薬を使って消毒しても化膿(傷が膿む)は防げない、傷は流水(水道水)でよく洗い、汚れ(砂や小石など)をとったほうがよい
- ③ガーゼで傷を覆ってはいけない

### ～家庭でできる傷の応急処置～

1. まずは泥や砂がついているような傷の場合、それらを十分な水道水で洗い流してください。
2. 取れにくいときはガーゼなど清潔なハンカチ等で軽くこすって異物を除去してください。
3. その後10分程度きれいなガーゼやタオルで傷を圧迫してください。  
(創が深い時、汚染が取れない時、異物が残留している時、圧迫しても止血されない時、動物に咬まれた傷の場合は医療機関を受診してください)
4. 次は、化膿止めの軟膏を用意していただき十分塗って、**湿潤環境に保つため市販のサランラップを上に貼り付けてください。**  
小さい傷のときは、キズパワーパッドなど市販のドレッシング材を使用するのが便利です。
5. その上から、**余分な浸出液を吸収するようにガーゼを当ててください。**
6. ガーゼをテープ、包帯等で固定してください。
7. この作業を、入浴後に傷がふやける前にすぐ繰り返してください。1日1回でOKです。  
(ただし、傷からの膿が多いとき、傷の周りが発赤して感染が疑われるときは医療機関を受診してください)





暑い毎日にピリッと美味しく!

## 茄子とお肉の 甘酢炒め



茄子の色素成分「ナスニン」は抗酸化作用があり、老化やがん予防に有効だと言われています。焼き物、煮物、揚げ物とさまざまな調理法ができるのでアレンジがたのしい野菜です♪



エネルギー269kcal・食塩0.9g・カリウム332mg  
リン140mg / 1人前

### 材 料 (4人分)

茄子	50g	
豚ロース肉	60g	
こしょう	少々	
ゴマ油または オリーブ油	5g (約小さじ1)	
ポン酢	10g (大きじ3/4)	} A
みりん	6g (小さじ1)	
砂糖	3g (小さじ1)	
ネギ	2g (お好みで)	
片栗粉	少々	

### 作り方

- ① 茄子は乱切りにして水に数分さらす。豚肉は1口大に切り、こしょうで下味をつける。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 両面に焼き色がついたら、水気を切った茄子を入れ炒める。
- ④ 茄子に火が通ったら、Aを入れ、蓋をして少し蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛りつけて完成。お好みでネギを散らすのもオススメです。

お肉の種類を変えるとバリエーションも広がりますよ。



# Event 催しの紹介

おさふねクリニック糖尿病患者会

おさふねクリニック

## ゆうゆう会

食事会・交流会を開催しました。



平成25年5月26日に食事会 & 交流会を開催しました!  
会員(スタッフ、患者さん合わせて) 37名の参加。

ホテル「リマーニ」でコース料理を頂きました。  
ノンアルコールビール(0キロカロリー)で乾杯し、  
食事の合間で患者さんからは近況報告、  
スタッフも自己紹介を行いました。



「寒風陶芸会館」で焼き物を作成しました。



まず準備体操



土ひねり



みんな楽しそうな笑顔です。

「ゆうゆう会」が糖尿病協会、月刊誌  
「さかえ」の一部コーナーに掲載されました!  
外来待合にも置いてますのでご覧下さい。

皆さんもぜひ「ゆうゆう会」  
に入会し、糖尿病の知識と  
友達の輪をひろげて  
みませんか?

入会希望の方は  
受付までお申し出ください。

