



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.65
＜2013年11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

年末年始の外来診療時間

※休診日にご注意ください。
※透析は通常通り

2013年 12月31日(火)・・・休診

2014年 1月1日(水)・・・休診

1月2日(木)・・・当番医(9:00~17:00)

1月3日(金)・・・休診

1月4日(土)・・・通常診療

Guide 受診案内

予約制です

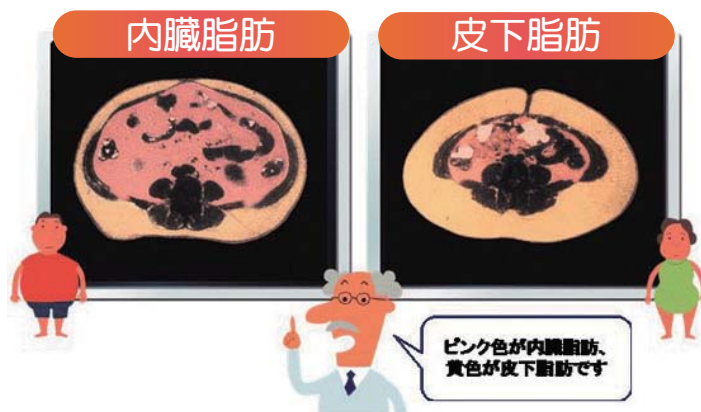
当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。受診希望の方はご相談ください。

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	11月 9日(土)	9:00~12:30
	難波 良文先生	11月 6日(水)	17:00~19:00
		11月20日(水)	
	今野 陽介先生	11月15日(金)	16:00~19:00
11月29日(金)			
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	11月 6日(水)	9:00~12:30
脳外科	南 政博先生	11月11日(月)	16:00~19:00
		11月25日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	11月 2日(土)	10:00~12:00
		11月16日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	11月 2日(土)	14:30~16:00
		11月16日(土)	

内臓脂肪について



食欲の秋です。しかし気になるのは、ポッコリ出てくるお腹？脂肪？でしょうか。体につく脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪の2種類があります。一般的に皮下脂肪は、下半身に付きやすく、外観からも判りやすいものです。一方、内臓脂肪は腹腔内、内臓の隙間に付くために外観からは判りにくいものです。そのため、見た目は太ってなくとも体脂肪が多い状態、いわゆる内臓脂肪型肥満（かくれ肥満）であることがあります。



内臓脂肪の付き過ぎは、糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病を誘発しやすくなります。メタボリックシンドロームの判定基準では腹囲男性85cm以上、女性90cm以上（内臓脂肪100cm²に相当）となっています。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態であるため、腹囲の測定はメタボリックシンドロームの判定に重要です。また当院では、画像診断により正確な内臓脂肪面積が測れます。ご希望の方はスタッフまでご相談ください。



内臓脂肪をへらすには

内臓脂肪を減らすには、食事療法はもちろんですが、運動も非常に効果的です。ウォーキングなどの有酸素運動はじっくり脂肪を燃やす効果があり、内臓脂肪を減少させるのに適した運動です。週3回、最低30分以上、おしゃべりが出来るくらいの運動強度で続けてみてください。秋は、食欲の秋だけでなく、運動の秋も楽しみましょう。





彩りも良く、お弁当にもってこい

野菜の肉巻き



肉を多少緩めに巻いても、焼くと縮まってギュッと
しまるので大丈夫です♪
旬の野菜を利用すればアレンジが広がります！



エネルギー246kcal・食塩1.0g・カリウム295mg
リン92mg /1人前

材 料 (4人分)

豚肉	200 g	
大根	120 g	
にんじん	80 g	
青ピーマン	60 g	
ドレッシングタイプ和風調味料	3杯	} A
水大さじ	3杯	
砂糖	12 g	
酒	20m g	
片栗粉	12 g	

作り方

- ①大根・にんじんを1cm角の拍子切りにし、少し硬めに茹でます。
- ②ピーマンを大きめの千切りにし、さっと茹でます。
- ③野菜の粗熱を取り、豚肉で巻いていきます。巻き終わったら片栗粉をまぶします。
- ④フライパンに少量の油をひき、巻き終わり面を下にして焼いていきます。
- ⑤転がしながら全体に焼き色を付けます。
- ⑥Aを流し入れ、ソースにとろみが付いたら完成。お好みでゴマやネギを散らすのもオススメです！

Information 2 お知らせ2

インフルエンザ予防接種を開始いたしました。



13歳未満	2,000円×2回接種
13歳以上65歳未満	3,000円×1回接種
65歳以上	お住まいの市町村により自己負担額が異なります。 詳しくは各市町村役場へお問い合わせください。

※予約されている場合でも、外来診療の混み具合によっては多少待ち時間があります。
※定期受診時に予防接種をされる場合、予約は必要ありません。

インフルエンザワクチンについて

- ワクチンだけでインフルエンザを完全に予防できるわけではありません。
- ワクチンを接種することで重症化や死亡を減らすことができます。
- 接種してから免疫（抗体）ができるまで、平均でおよそ2週間～1ヶ月ほどかかります。
- 免疫（抗体）は5ヶ月程度持続するといわれています。

ご希望の方はスタッフまで
お申し出ください。

Research Achievement 研究業績



第1回 リウマチナーズセミナー (10/11 ホテルグランヴィア岡山)

- 「当院におけるエンブレル自己注射導入の実際」～患者指導について～ <看護師>中田 淳子

第12回 東備糖尿病療養セミナー (10/12 おさふねサービスエリア)

- 「病診連携における糖尿病性神経障害とフットケア」 座長:<院長>中村 明彦
- 「看護師が行うフットケアの意味」
- 「行動変容を促すエンパワメント～フットケアを通して～」 座長:<看護師>那須 由美
- 「フットケアの実際」

第22回 中国腎不全研究会 (10/20 広島国際会議場)

- 「血液透析患者における栄養障害リスクと脂肪分布との関係」<看護師>中田 淳子
- 「血液透析患者に対するDPP-4阻害薬の治療効果」<看護師>那須 由美
- 「血液透析導入期における看護の特殊性」<看護師>中川 由香
- 「血液透析患者における睡眠障害と栄養障害リスクの関係」<看護師>山本 理加
- 「全血球計算による透析膜の生体適合性評価の有用性」<臨床工学技士>太田 裕也
- 「当院における水質管理の現状と課題についての検討」<臨床工学技士>松本 慎也
- 「血液透析患者を対象にした理学療法の長期的効果」<理学療法士>清瀬 直子
- 「透析患者における推算ヘモグロビンA1cの有用性」<臨床検査技師>河口 宏美
- 「関節リウマチと診断した血液透析患者の2例」<放射線技師>角野 まゆみ
- 「透析導入に伴う離職防止に向けた取り組み」<医療ソーシャルワーカー>次田 順子
- 「透析クリニックからみた医療連携の現状と課題についての検討」<医療事務>太田 類



大会長特別賞