おさふね通信 Vol.72

<2014年6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	○	○	○	／	○	／

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

診療時間変更のお知らせ

6月14日(土) は院長が学会出席のため、外来休診となります。ご了承ください。
※透析は通常通りです。

お盆休みのお知らせ

8月15日(金)・16日(土) はお盆休みのため休診となります。　※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	6月 7日(土)	9:00～12:30
	難波 良文先生	6月 4日(水)	17:00～19:00
		6月18日(水)	
	今野 陽介先生	6月11日(水)	16:00～19:00
		6月25日(水)	
脳外科	南 政博先生	6月 9日(月)	16:00～19:00
		6月23日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	6月 7日(土)	10:00～12:00
		6月21日(土)	
		6月25日(水)	
フットケア	森田 一郎先生	6月 7日(土)	14:30～16:00
		6月28日(土)	

ご存知ですか!?

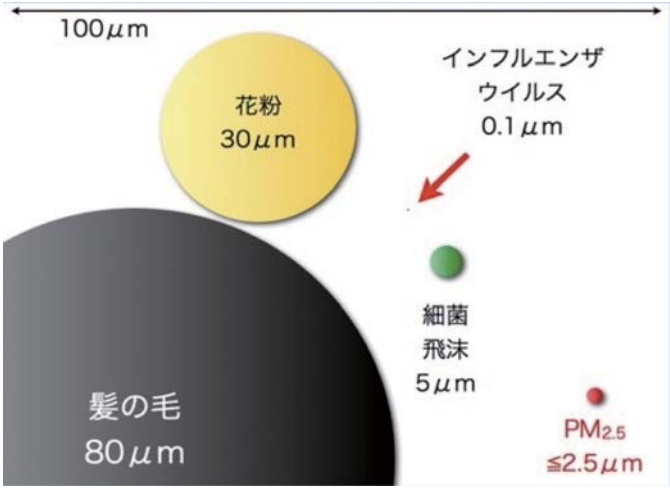
PM2.5とたばこの煙の意外な関係!!

PM2.5って何?

中国の環境汚染で有名になったPM2.5、皆さんはご存知だと思いますが、ここで復習です。PM2.5はその名のとおり直径2.5μm以下の粒子の事です。(1μm=0.001mm)

PM2.5は非常に小さいため肺の奥深くまで入りやすく、呼吸系への影響に加え循環器系への影響が心配されています。

アメリカなどでの調査ではPM2.5が10 μg/ m³増えると、死亡率が心肺疾患で6～9%、全死因で4～6%増えると報告されています。



日本のPM2.5に関する基準は1日平均値が35μg／m3以下とされています。

また、環境省は70μg/m³を超えると予測した場合に注意喚起を出す暫定的な指針も打ち出しています。

これまでの説明で中国の北京などでPM2.5が1日400-900μg/ m³までに達することが異常であることがお分かりだと思います。しかし、どうせ中国のことだし日本でそんなになることないんでしょ?それに屋内にいれば大丈夫なんでしょ?とお思いかと思います。そうお思いのあなたの身近なところに、PM2.5の濃度が極めて高い場所があることをご存知でしょうか?

日本における$PM_{2.5}$測定値（μg/m³）	
● 日本屋外（郊外）の平均	20
● 喫煙者のいない家庭	19
● **完全分煙**店の**禁煙席**	32
● 喫煙者のいる家庭	47
● 自由喫煙パチンコ店	148
● **完全分煙**店の**喫煙席**	256
● 不完全分煙店の禁煙席	336
● 不完全分煙店の喫煙席	496
● 自由に喫煙可の店	568
● 自動車内で一人喫煙	1000

左の図は日本禁煙学会がまとめた屋内（車内）のPM2.5濃度の測定値です。日本では屋外より屋内のPM2.5が異常に高いところが多いことがわかります。

また大気中のPM2.5より、たばこの煙の方が有害性が高く、たばこの煙の中には4700種類の化学物質と70種類の発がん性物質が含まれています。

受動喫煙での家族への影響は深刻です。特に妊娠中の胎児や乳幼児へ与える悪影響は、その成長過程や体質にも及びます。

中国からの飛散するPM2.5ばかりに話題がいっていますが、【たばこの煙もPM2.5】を忘れず、たばこの煙に注意!!みんなで禁煙をすすめましょう!!

Exercise ヨガでリフレッシュ7

前回は腹筋の強化でしたが、今回は背中側の筋肉（背筋群）を刺激してみましょう。このポーズは仙腸関節という骨盤の関節を安定させるのに効果的で、腰痛・背部痛の予防、猫背・肩こり改善、ダイエット効果、見た目以上にきついポーズなので集中力を養うこともできます。

バッタのポーズ（シャラバーサナ）

①

①うつ伏せで手の平は天井に向け、
両腕を体側に沿って置き、両肩を床から浮かす。

②

②息を吐き、目線を床に向けたまま
肩甲骨を寄せ、頭・胸・手を床から浮かす。
息を吸って、指先を後ろに引くように伸ばす。
（この状態で呼吸が落ち着いてできれば次の段階へ）

③

③息を吐きながら、両脚をまっすぐにして床から引き上げ後方へ伸ばす。
両脚が外側に広がらないように太ももを内側に向けお尻は床の方に押す。
呼吸を止めずに20秒を目標に行いましょう。

少しやさしいポーズ

胸の横に手を置き、あごを引いて、頭全体を天井の方に持ち上げ、頭と胸だけを反る。手で床を押すのではなく、肩甲骨をお尻の方に降ろすようにして起こしていく。
お尻が硬くならないようにリラックスし、お腹を少し引き上げて胸を反らす。つま先はまっすぐ後ろに向けた状態で、足を遠くに伸ばす意識で。

手を浮かしても上半身を保持できるようにしましょう。

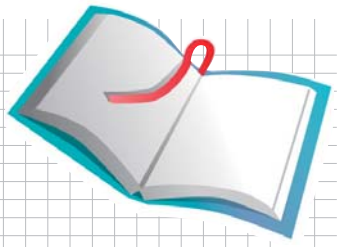
New Face　新しい仲間がふえました

＜看護助手＞　**友光 清子**（ともみつ すがこ）

誕 生 日：10 月 30 日
血 液 型：B 型
趣　　味：スポーツ観戦
座右の銘：「継続は力なり」

気遣いのできる看護助手になれるように頑張ります。
よろしくお願いします。

Research Achievement　研究業績



岡山リウマチケア研究会（5/17 アークホテル岡山）

「リウマチ看護に必要なこと　～看護相談外来で得た経験から～」　座長：中田 淳子

「バイオナイーブの関節リウマチ患者に対する
皮下注射製剤導入における看護指導の問題点」中田 淳子

第63回 日本医学検査学会（5/17 朱鷺メッセ＜新潟＞）

「糖尿病血液透析患者における推算ヘモグロビンAlcの有用性」　目賀 実千代

第57回 日本糖尿病学会年次学術集会（5/24 第14会場 リーガロイヤルホテル大阪）

「慢性腎臓病を合併する糖尿病患者における
estimated hemoglobin A1cの有用性」　中村 明彦

おさふねプライマリケア研究会（5/31 おさふねサービスエリア）

「糖尿病の薬物療法の最近の話題」那須 由美 / 座長：中村 明彦

「誰も教えてくれなかった風邪の診かた 気道症状編」　座長：中村 明彦

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。

らっこ会

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。

ゆうゆう会

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。