

# おさふね通信



Vol.112  
 <2017年10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

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）



最新情報はウェブサイトへ！

www.osafune-clinic.com



## お知らせ



### ■ 内科外来の担当医変更のお知らせ

平成29年10月27日(金)・28日(土) … 院長 → 副院長

### ■ 年末年始のお休み

平成29年 12月31日(日)~平成30年 1月3日(水)

なお1月2日(火)は当番医のため 9:00-17:00 受付です。

### 小寺副院長の診療のご案内



● 診療日：月・水・金（祝日を除く）

● 診療時間：10:00~12:30

※原則予約制です。

受診をご希望の患者様はまず当院医師にご相談ください。



## 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。

診療科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	10月 14日(土)	9:00 ~ 12:30
	難波 良文先生	10月 11日(水)	17:00 ~ 19:00
		10月 25日(水)	
	西田 圭一郎先生	10月 16日(月)	15:30 ~
	片山 信昭先生	10月 7日(土)	9:00 ~ 12:30
		10月 21日(土)	
脳外科	南 政博先生	10月 16日(月)	16:00 ~ 19:00
		10月 30日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	10月 7日(土)	10:00 ~ 12:00
		10月 18日(水)	9:30 ~ 11:30
	藤村 宜憲先生	10月 28日(土)	9:00 ~ 12:00
フットケア	森田 一郎先生	10月 7日(土)	14:30 ~ 16:00
		10月 14日(土)	



## 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	13歳以上65歳未満	65歳以上
1回 <b>2,700円</b> (税込) ※原則2回接種が必要です。	<b>3,800円</b> (税込)	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。

※予約は不要です。ご不明な点、ご要望はスタッフまでお申し出ください。



## 健康アドバイス



# 秋ノ

### 1 秋バテとは

秋バテとは「涼しくなって過ごしやすい季節のはずなのに疲れやすくだるさが抜けない」「体が冷えて肩こり、腰痛、胃痛などに悩まされる」そのような悩みを持つ方は「秋バテ」かもしれません。

秋バテを放置すると免疫力が低下し風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

そこで今回は体調不良の原因となる秋バテの症状、原因、秋バテの解決策の一部をご紹介します。

### 2 秋バテの症状

- だるい・疲れがなかなか取れない・思考力や集中力の低下
- 食欲不振・胸やけ・胃もたれ・胃痛・消化不良(下痢、便秘)
- 肩こり・頭痛・めまい・立ち眩み・風邪をひきやすい
- 不眠・ストレスを感じやすいなど



### 3 秋バテの原因

近年は長期に渡って猛暑が続いている影響で、知らない間に身体を酷使していることが原因としてあげられます。冷房による冷えなどで自律神経のバランスが崩れ初秋頃より体調不良の方が増えているようです。また涼しくなっているのに薄着のまま過ごしたり、真夏と同じ冷たい物を摂りすぎて胃腸が弱っている方もおられます。「自律神経の乱れ」や血めぐりが悪くなる事が秋バテの根本の原因と言えます。





## 第48回(平成29年度)日本看護学会開催一覧 慢性期看護

平成29年8月31日(木)・9月1日(金) <神戸ポートピアホテル(兵庫県・神戸市)>

### ・A病院におけるリウマチ膠原病患者会の実態と意義 ～ピアサポートの場である為に求められていること～

看護師 中川 由香

# バテ



## 4 秋バテ対策

体を温める事が大事です。

### 対策1 お風呂

15～20分ほど38度位のぬるめのお湯にゆっくり浸りましょう。血液やリンパの流れがよくなり内臓機能も回復します。

### 対策2 軽い運動

15分ほどの軽い運動をすると脳や体を活性化させるホルモンが分泌され、自律神経が回復します(激しい運動は逆効果です)

- ①起床時や就寝前にストレッチしましょう。
- ②エスカレーターを使わず階段を登る、通勤途中に軽くウォーキングもよいでしょう。

### 対策3 良質な睡眠

寝る1時間前にはパソコンやスマホを控え部屋を暗くして、22時ころまでには寝ましょう。6時間～7時間くらいの睡眠時間をとり体の回復をはかりましょう。

### 対策4 食事

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えて疲労回復の効果があります。体を温めるものをゆっくり噛んで胃腸を労いましょう。

「ビタミンB1」を多く含む食材は、豚肉・大豆製品・豆類・キノコ類・昆布・海苔など  
「体をあたためるもの」生姜・にら・玉ねぎ・おかゆ・うどんなど

### 対策5 温度

エアコンの温度設定はなるべく28度くらいにし体を冷やさないようにしましょう。



秋バテを放置すると様々な病気につながります。  
症状が続く場合は一度受診してみましよう。



## リウマチ教室を開催しました

知って得するリウマチの治療・患者さんからの疑問にお答えします

8月5日土曜日「知って得するリウマチの治療・患者さんからの疑問にお答えします。」と題してリウマチ教室を開催しました。23名ご参加頂きました。リウマチの原因は、環境因子70%、遺伝子因子30%など、病気に、関することや、炎症・痛みを抑える薬(痛みどめ、ステロイド)、病気の進行を抑える薬(抗リウマチ薬、生物学的製剤)の特徴や副作用などの治療について詳しくお話しました。その後皆さまが普段疑問に思われていることをQ&Aにしてお答えしました。

今回の教室は、一人でも多くの患者さまが「分かった!」や「なるほど!」と感じて頂ける内容となりましたでしょうか?次回も多くの患者様の参加を、スタッフ一同お待ちしております。



## 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。**