院内教室

血圧教室を開催しました

「知っておこう自分の血圧　日常生活のポイント」というテーマで2月17日に血圧教室を開催しました。寒い中、多くの方にご参加いただきました。

高血圧は自覚症状がほとんどの方にみられません。しかし、放っておくと動脈硬化が起こり、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわるような合併症を引き起こしてしまいます。

合併症を防ぐためには日ごろの血圧管理が大切ですが、血圧は1日の中でも変動します。入浴や食事、運動でも血圧は上がります。そのため、寝る前や起床後など、血圧の変動が少ない時に血圧を測るなど測定のタイミングについてお話しました。

塩分の摂りすぎは高血圧の原因となるため、栄養士からは減塩のポイントについてお話しました。日本人の1日の目標塩分摂取量は、男性で8g未満、女性で7g未満です。参加者の皆さんに塩分チェックシートを使ってどれくらい減塩ができているかを確認して頂きました。思っていたより塩分を多く摂っていることがわかり、驚かれている方もいらっしゃいました。

今回の教室を通して、参加者の方より「日常生活で塩分など気を付けるようになった。」「夫婦で互いに測った血圧を確認するようになった。」という声がありました。

次回も皆様のご参加をお待ちしています。

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。

おさふねクリニック 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。

おさふねクリニック 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。

おさふね通信

Vol.118
<2018年4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

外来担当医変更のお知らせ

平成30年 **5月1日（火）午前** の外来は
院長 → 副院長 となります。
※外来診療はカレンダーどおりです。

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	難波 良文先生	4月 4日(水)	17:00～19:00
		4月 18日(水)	
	片山 信昭先生	4月 7日(土)	9:00～12:30
		4月 21日(土)	
	西田 圭一郎先生	4月 11日(水)	15:30～17:00
脳外科	南 政博先生	4月 2日(月)	16:00～19:00
		4月 16日(月)	
内視鏡（胃カメラ）	石山 修平先生	4月 7日(土)	10:00～12:00
		4月 18日(水)	9:30～11:30
	藤村 宜憲先生	4月 28日(土)	9:00～12:00
フットケア	森田 一郎先生	4月 7日(土)	14:30～16:00
		4月 14日(土)	

健康アドバイス

寒暖差による体調変化

今年の冬は全国的に記録的な大雪が降り、寒い日が続きました。春に向けてだんだんと暖かくなってきました。しかし、一年を通じて昼と夜の気温の差が最も大きくなりやすい季節でもあります。
その寒暖差に体がついていかずに体調を崩しやすくなります。

まず、暑いと汗をかいたり、寒いと体が勝手に震えて熱を作ろうとしたりしますね。これは、自分で考えるよりも先に体が反応しています。これは自律神経の働きによるものです。自律神経は自動的に働いて体の機能のバランスを調整する神経です。
自律神経は大きく分けると交感神経と副交感神経の2種類で、それぞれ対照的な効果があり、状況に応じて体に働きかけます。

自律神経

交感神経・・・緊張、ストレス、運動を行うとき（主に昼間）に働きます。
副交感神経・・・休息や睡眠の時間などリラックスしているとき（主に夜間）に働きます。

冬の間は交感神経が活発に働いて寒さに耐えていますが、夏になると逆に副交感神経の働きが活発になります。春は、ちょうどこれらが入れ替わる時期になるため、体調が不安定になりやすくなると言われています。

自律神経の働きを整えるためには

1 睡眠をしっかりとる
睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとります。夜更かしが続くと副交感神経の働く時間帯に交感神経が働いてしまい神経の働きの切り替えがうまくいかなくなります。

2 生活リズムを整える
生活リズムが乱れると自律神経の働きに影響を与えます。起床、就寝、食事の時間を規則正しく決めて、生活リズムを維持しましょう。

3 適度な運動を行う
ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える効果があります。自分のペースで無理のない運動をしましょう。

4 リラックスする時間を作る
音楽や食事は神経をリラックスさせる効果があります。
また、ぬるめのお湯にゆっくりつかるのも効果的です。

お知らせ 2

健康保険証の提示にご協力ください。

就職や転勤、お引越しの時期ですね・・・

健康保険証を使用できるのは
「退職日」のその日、
「扶養されなくなった日」の前日まで です。

また、国民健康保険加入・脱退の際は届け出が必要です。
※満75歳になる方は、誕生日から後期高齢者医療制度に加入することになるため、手続きは不要です。

保険証の変更があったときは、その都度、提示をお願いします。

研究業績

積極的脂質低下療法を考える　in東備

2月20日（火）　＜おさふねサービスエリア＞

・症例提示「脂質低下に難渋した症例」　院長　中村　明彦

第31回東備糖尿病療養指導セミナー
～ＳＧＬＴ２阻害薬の適正使用を考える～

3月8日（木）　＜おさふねサービスエリア＞

・糖尿病腎症合併症例における血糖管理の実際　副院長　小寺　亮
・糖尿病腎症の最近のトピックス　院長　中村　明彦