おさふね通信

Vol.146
<2020年8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

医療法人社団　仁明会
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 1

かぜ症状で受診される患者さんへ

院内感染防止のため、**発熱やだるさ、かぜ症状（鼻水・のどの痛み・せき等）**の診療は、下記時間帯のみで行います。

① 発熱外来（発熱あり）毎日 14:00〜
② 受付時間外　毎日 12:30〜・月 水 金 19:00〜

受診ご希望の方は、**事前にご連絡ください。**
お電話 0869-26-8080 でお申し出下さい。

受診案内

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。

予約制です。

診療科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	難波 良文先生	8月 5日(水)	17:00 ~ 19:00
		8月19日(水)	
	片山 信昭先生	8月 8日(土)	9:00 ~ 12:00
		8月22日(土)	
	遠藤 裕介先生	8月 6日(木)	9:00 ~ 12:00
		8月13日(木)	
		8月20日(木)	
		8月27日(木)	
脳外科	南　政博先生	毎週月曜日	16:00 ~ 19:00
		毎週火曜日	9:00 ~ 12:00
		8月 1日(土)	
		8月 6日(木)	
		8月15日(土)	
		8月20日(木)	
		8月29日(土)	
内視鏡（胃カメラ）	石山 修平先生	8月 1日(土)	9:00 ~ 11:00
		8月12日(水)	
		8月26日(水)	
	藤村 宜憲先生	8月22日(土)	9:00 ~ 12:00
	原田 馨太先生	8月 8日(土)	9:00 ~ 12:30
フットケア	森田 一郎先生	8月 8日(土)	14:30 ~ 16:00
		8月22日(土)	

口腔ケアについて

あなたのお口の中は大丈夫？口腔ケアは、お口の中だけではなく体全体の健康を維持するために必要なケアです。

唾液の分泌を促します！

唾液は、歯や口の粘膜を保護し虫歯や歯周病を予防する役割があります。お口の中が食べカスや細菌で不衛生な状態になると、唾液が出にくくなります。口腔ケアでお口の中を清潔にし、歯ブラシなどで唾液腺を刺激することで、唾液腺の働きが活発になります。また、唾液分泌は味覚の改善にもつながります。

感染症を予防します！

お口の中にいる細菌には、食中毒や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすおそれのある菌もいます。口腔ケアでお口の中の細菌数を減らすことで、感染症の予防につながります。ある介護施設では、口腔ケアを行いインフルエンザの発症が 10 分の 1 に減ったとの報告もあります。

認知症を予防します！

口腔ケアは、虫歯や歯周病を予防し、食べる機能を維持します。歯がなく入れ歯も使っていない人は、認知症を発症するリスクが 1.9 倍も高いそうです。また、口を開けたり閉じたりして噛んで食べる行為は、脳に酸素と栄養を送り、認知症を予防するといわれています。

ケアの方法

歯のケア

歯ブラシを使って、歯の表面、歯間、歯の根元と歯茎の間を丁寧にブラッシングして、歯垢を取っていきます。歯垢がとりにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやフロスを利用しましょう。

- **歯ブラシは、奥まで届くよう「小さめ」で、歯肉を傷つけない「柔らかめ」がおすすめ。**
- **歯ブラシは、過度な力が入らないよう鉛筆と同じように持つ。**
- **歯を 1 ～ 2 本ずつ、ていねいに磨く。**
- **歯間ブラシやフロスは、歯茎ではなく左右の歯にあてながら動かす。**

舌や粘膜のケア

舌や頬の内側などの粘膜にも汚れがたまりやすく、見落としがちなポイントです。お口の中の衛生状態が悪化すると、舌の表面に白い苔状のものが付着します。これは舌苔（ぜったい）と呼ばれ細菌の温床となるため、舌苔を取ることが大事です。口臭予防にもつながります。

- **舌や粘膜を傷つけないため、舌専用ブラシやスポンジ、ガーゼを使う。**
- **舌の表面を奥から前、中から外へやさしく擦る。**
- **お口の中を湿らせてから行う。**

入れ歯のケア

歯垢は自然な歯に限らず、入れ歯にもたまります。歯垢がたまると細菌が繁殖するので、
1日1回は入れ歯を外してお掃除しましょう。

1. 流水で、入れ歯の汚れを落とす。変形の原因になるため、熱湯は使用しない。
2. ぬめりが取れるよう、入れ歯専用のブラシで磨く。研磨剤入りの歯磨き粉は、入れ歯の表面を傷つけ細菌が繁殖しやすくなるため、入れ歯専用の物を使用する。
3. 入れ歯を、入れ歯洗浄剤に浸す。
4. 入れ歯を取り出し、流水で洗浄剤とぬめりが取れるまで磨く。

Exercise

筋肉をつけよう！

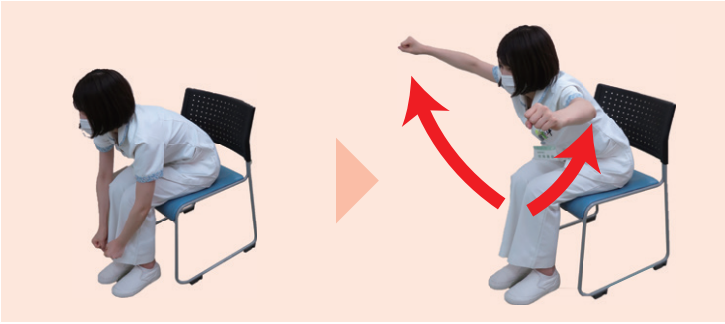
筋肉は体を動かすためだけのものではなく、筋肉量が増えると姿勢改善、血糖値の安定、基礎代謝の増加、睡眠の質改善等の効果もあります。減量効果が大きいウォーキングなどの有酸素運動だけではなかなか筋肉は増えません。外出頻度が減っている今だからこそ、自宅でもできる筋肉トレーニングを行いましょう。

◆ 背筋運動

（猫背の改善、肺活量増加）

身体を前傾させ、両手を前に垂らす。
息を吸いながら、腕を斜め上方に肩甲骨が中央に寄るように両腕を外に開く。

10～15回



◆ 立ち上がり運動

（下肢全体の筋力強化、持久力向上）

椅子の前に立ち、息を吐きながら
座面に腰かけるようにゆっくりお尻を下げる。
立ち上がる時は膝をしっかり伸ばす。
一回ずつお尻を椅子につけてもよい。

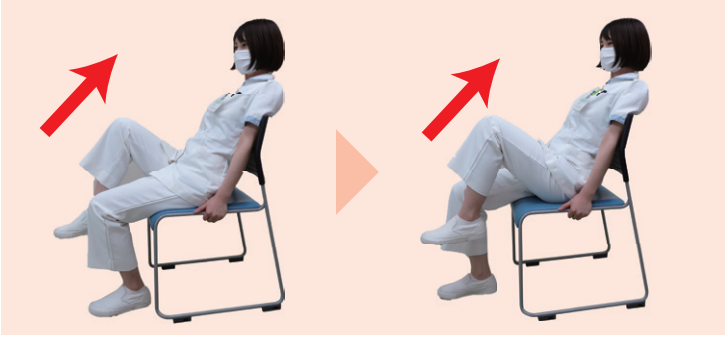
5回×1日3回

◆ 駆け足運動

（足を引き上げる筋力強化、敏捷性）

背中は椅子の背もたれにつけ、腰かけたまま、
太ももをしっかり挙げながら駆け足を行う。
良い姿勢が保てるときは背もたれから背中を離してもよい。

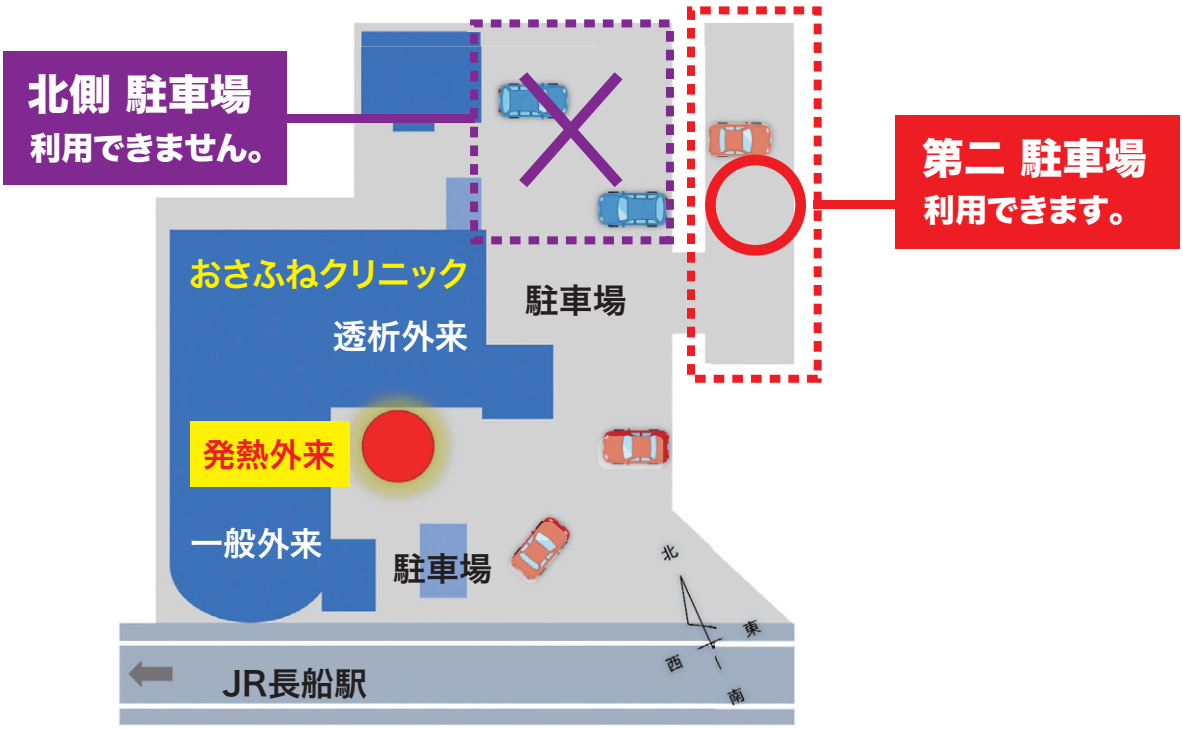
10秒間×1日3回



お知らせ 2

8/3(月)～10/31(土)
まで 第2診療棟工事のため
北側駐車場が
利用できなくなります。

8月よりクリニック東側の
第二駐車場も
患者様専用の**駐車場**として
ご利用いただけます。



お知らせ 3

【脳神経外科外来のお知らせ】

南 政博 先生（日本脳神経外科学会専門医・指導医、日本脳卒中学会専門医）による
脳神経外科外来の**診察枠**が**増えました**

頭痛　しびれ　めまい・ふらつき　脳卒中　物忘れ

	月	火	水	木	金	土
午前		●		●隔週		●隔週
午後	●					