# おさふね通信

**Vol.149**
**＜2020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

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

## 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 | 診療日 | 診療時間 |
|---|---|---|---|
| 整形外科 | 難波 良文先生 | 11月11日(水) | 17:00～19:00 |
| | | 11月25日(水) | |
| | 片山 信昭先生 | 11月14日(土) | 9:00～12:00 |
| | | 11月28日(土) | |
| | 西田 圭一郎先生 | 11月11日(水) | 15:00～16:00 |
| | 遠藤 裕介先生 | 11月 5日(木) | 9:00～11:30 |
| | | 11月19日(木) | |
| 脳外科 | 南 政博先生 | 毎週月曜日 | 16:00～19:00 |
| | | 毎週火曜日 | 10:00～13:00 |
| | | 11月 7日(土) | |
| | | 11月12日(木) | |
| | | 11月21日(土) | |
| | | 11月26日(木) | |
| 内視鏡（胃カメラ） | 石山 修平先生 | 11月 4日(水) | 9:00～11:00 |
| | | 11月18日(水) | |
| | 藤村 宜憲先生 | 11月28日(土) | 9:00～12:00 |
| フットケア | 森田 一郎先生 | 11月 7日(土) | 15:00～16:00 |
| | | 11月14日(土) | |

Exercise

# 肩こりスッキリ解消 ストレッチ

今回は、椅子に座っている少しの時間にできる、肩こり解消ストレッチをご紹介します。
伸ばした筋が深呼吸に合わせてさらに伸び縮みしているのを感じながら行いましょう。
首スジや背中のコリがほぐれると頭もすっきりしますよ～。

**まずはじめに・・・**

背中に手を回し、右手で左手首をつかみ、右腰の方へ引きます（手が届かない人は、腰かお尻に手の甲を当てておきましょう）

1. 頭を右斜め前に傾け、鼻先を右脇に近づけ保持。左後ろの首スジが伸びます。ゆっくり深呼吸3回。
2. 右耳を肩の上に乗せるように動かし、目線は正面に向け保持。左真横の首スジが伸びます。ゆっくり深呼吸3回。
3. 反対側も同様に。

**まずはじめに・・・**

頭の後ろで手を組みます

1. 両肘を開き背中を反らすように斜め上を見上げ保持。胸が開き、両脇の下が伸びます。ゆっくり深呼吸3回。
2. 両肘を閉じて、おへそを見るように背中を丸め保持。背中から首が伸びます。ゆっくり深呼吸3回。
   両手は重みを感じる程度で無理に抑え込まないようにしましょう。

**まずはじめに・・・**

両手を伸ばして頭の上で手を組みます

1. できるだけ両肘は伸ばしたまま、右側へゆっくり上半身を倒し保持。脇の下から腰まで体の側面が伸びます。ゆっくり深呼吸3回。
   左のお尻は浮かせない様にしましょう。
2. 反対側も同様に。

# 睡眠について

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。また、睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病を予防できるとされています。安眠のコツをまとめました。

## 1 就床・起床時間を一定にする

睡眠と覚醒は体内時計で調整されています。週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので、平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床することを習慣にしましょう。

## 2 太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあり、光を浴びてから14時間目以降に眠気が生じます。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。逆に夜に強い照明を浴びすぎると体内時計が遅れて早起きが辛くなります。

## 3 適度な運動をする

ほどよい体の疲労はよい眠りを生み出します。午後に軽く汗ばむ程度の運動が良いとされています。激しい運動は刺激になり寝付きを悪くするため逆効果です。負担にならない程度の有酸素運動を長時間継続することが効果的です。

## 4 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りにとって大敵。音楽・読書・スポーツなど、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

## 5 寝る前にリラックスタイムを

就寝前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツです。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスする時間をとり心身の緊張をほぐしましょう。

## 6 寝酒、カフェインはダメ

寝酒は寝付きが良くなるように思えますが、飲酒後は深い睡眠が減り目が覚めやすくなるため、不眠対策になりません。就寝前のカフェイン摂取は寝つきを悪くし、睡眠を浅くするため控えましょう。夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤などに多く含まれています。

## 7 快適な寝室づくりを

ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選びましょう。睡眠の適温は20℃前後、湿度は40～70%くらいが良いとされています。冬場の寒い季節は、湯たんぽや電気毛布などで就寝前に寝床内を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。

## 8 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。○○時間眠りたい！と目標を立てず、どうしても眠気がないときは思い切って寝床から出ましょう。長い時間眠ろうと、寝床で必要以上に長く過ごすと、かえって睡眠が浅くなり、夜中に目覚め、熟睡感が得られません。日中に眠気があるときは午後3時までに30分以内の昼寝をとると効果的です。

**眠れなくて不安なときは？**
不眠が続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・頭重・めまい・食欲不振などの不調が出現する時はご相談ください。

# お知らせ

## 1 11月からの発熱外来について　完全予約制

発熱・風邪患者さんの診療は下記時間帯に第２診療棟で行います。

- 完全予約制のため、お電話でご予約ください。
- 担当医・診療時間が変更になる場合があります。
- 当番日を除く祝祭日の診療はありません。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11:30～12:30 | 小寺 | 小寺 | 小寺 | | 小寺 | 小寺 |
| 14:00～15:00 | 中村 | 中村 | 中村 | 中村 | 中村 | 中村 |
| 18:00～19:00 | 小寺<br>中村 | | 小寺<br>中村 | | 小寺<br>中村 | |

## 2 副院長の診療時間変更について　予約制

11月より、小寺副院長の診療は右記の日程での 予約制 になります。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～11:00 | ● | | ● | | ● | |
| 16:00～17:30 | ● | | ● | | ● | |

※ご予約なしでも診察可能な場合もございます。ご不明な点がございましたらスタッフにお声かけ下さい。

# 予防接種案内　インフルエンザ予防接種

**今シーズンはインフルエンザワクチンの供給が不足しています。**
接種には優先順位があります。当クリニックでは、厚生労働省の通達に従い接種時期や年齢を考慮し接種を行います。

**昨シーズン当院でインフルエンザ予防接種を受けられた方**
**慢性疾患で定期受診されている方を優先的に行います。**
**該当者で接種希望の方はお早めにお申し出ください。**

詳しくはスタッフにお尋ねください。

| | |
|---|---|
| 13歳未満 | 県内在住者は無料※原則2回接種が必要です。 |
| 13歳以上65歳未満 | 4,000円(税込) |
| 65歳以上 | お住まいの市町村によってご負担額が異なります。 |