

# おさふね通信

## 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	7月14日(水)	17:00 ~ 19:00
		7月21日(水)	
	片山 信昭先生	7月 3日(土)	9:00 ~ 12:00
7月17日(土)			
	西田 圭一郎先生	7月14日(水)	15:00 ~ 16:00
脳外科	南 政博先生	毎週月曜日	16:00 ~ 19:00
		毎週金曜日 ※7月23日(金) のみ休診です。	
		毎週火曜日	10:00 ~ 13:00
		7月 1日(木)	
		7月10日(土)	
		7月15日(木)	
7月24日(土)			
内視鏡(胃力メラ)	石山 修平先生	7月14日(水)	9:00 ~ 11:00
		7月31日(土)	
	藤村 宜憲先生	7月24日(土)	9:00 ~ 12:00
	原田 馨太先生	7月10日(土)	9:00 ~ 12:00
フットケア(血管外系)	森田 一郎先生	7月 3日(土)	15:00 ~ 16:00
		7月10日(土)	

Vol.157  
＜2021年7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



## 大豆イソフラボンに含まれる エクオールに注目

### そもそも大豆イソフラボンって？

「大豆イソフラボン」は、大豆の胚軸（生長すると芽になる部分）に多く含まれるフラボノイドの一種です。フラボノイドはポリフェノールの仲間で、植物に含まれている色素、苦味、辛味などを作る成分であり、大豆の“えぐみ”の成分であると考えられています。

そのうちの「ダイゼイン」という成分は、腸内でエクオール産生菌（腸内細菌）によって代謝されると、「エクオール」という物質に変化します。この「エクオール」が、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをします。大豆イソフラボンは、上手に摂取することで、様々な効果が期待できるのです。

### 大豆イソフラボンを多く含む食品

大豆製品をうまく取り入れることで手軽に大豆イソフラボンを摂取することが可能です。

#### 大豆の加工品100gあたりに含まれる大豆イソフラボン



豆腐



納豆



豆乳



油揚げ



味噌

大豆自体を摂るなら未成熟な枝豆よりも成熟した大豆の方が大豆イソフラボンの含有率は多くなります。

### 摂取することでどんな効果が期待できる？

#### ① しわ・たるみの改善・美肌効果

エストロゲンは、女性に生理をもたらし、ふくよかな若々しい体つきや美しい肌を守っています。このことから、エストロゲンが減少してくる更年期での肌に対する老化防止が期待されます。



## ② 骨粗しょう症の予防効果

エストロゲンは骨からカルシウムが溶け出すのを抑える重要な働きをしています。このことから、閉経などによるエストロゲンの減少が原因で起こる「骨粗しょう症」のリスクを抑制させる効果があると考えられています。

## ③ 男性の更年期症状にも効果が期待できます

エストロゲンの減少は、女性だけでなく男性においても起こり得ます。このことから、男性の更年期症状である前立腺肥大や脱毛に対しても効果が期待出来るそうです。



しかし、エクオールを作り出す腸内細菌は、すべての人の腸内に存在しておらず、大豆イソフラボンを摂取してエクオールを作り出せる人の割合は、日本人で5割程度といわれています。エクオールを生成しにくい方の特徴として、高度の冷え性や、手指の痛み・変形を訴えられる方に特にその傾向が強いそうです。自身がエクオールを作り出せるかどうかは市販の尿検査で手軽にチェックすることが可能です。

近年では、エクオールに特化したサプリメントも多く販売されています。食品やサプリメントで上手にエクオールを摂取し、女性ホルモンが減少してくる更年期以降の様々な症状の予防や改善に役立ててみてはいかがでしょうか。

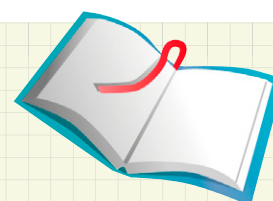


## 研究業績

### ■ 第1回 透析スタッフ研修セミナー

2021年6月24日(木) <WEB開催>

・血液透析患者のサルコペニア・フレイル対策 理学療法士 松田 直子



## New Face <新しい仲間がふえました>

臨床工学技士

**鈴木**  
(すずき)



笑顔をお忘れず、患者様に安心して治療を受けていただけるよう頑張ります。至らない点もあるとは思いますが、よろしくお願いいたします。

臨床工学技士

**野々下**  
(ののした)



笑顔で頑張ります!!  
よろしくお願いいたします。

管理栄養士

**羽川**  
(はがわ)



患者さんに寄り添った栄養指導を目指して頑張ります。





# お知らせ

## 1 新型コロナウイルス PCR検査のお知らせ

自費でPCR検査をご希望の方はお申し出ください。

- 結果判定: 約90分
- 検査料: 診断書なし 18,000 円(税込)、診断書あり 20,000 円(税込)

## 2 発熱外来について 完全予約制

完全予約制のため、お電話でご予約ください。担当医・診療時間に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。

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。

診療時間	月	火	水	木	金	土
13:30-15:30	小寺 中村	小寺 中村	小寺 中村	中村	小寺 中村	小寺 中村

- 都合により休診の場合がありますので事前に電話にてご予約をお願いします。
- 午後の診察後（19：00以降）の発熱外来はありません。

3 7月19日(月)、22日(木)、23日(金)の内科外来診療は通常通り行います。7月23日(金)の脳外科は休診となります。

4 7月22日(木)、23日(金)は、メンテナンスのためMRI機器を使用した検査はできません。

5 8月14日(土)の外来診療は休診となります。

## 「特定健診」を受けましょう!

皆さんは、各医療保険者がメタボリックシンドロームや生活習慣病予防を目的とした「特定健診」を実施しているのをご存知ですか？  
対象は、今年度に40～74歳になられる方です。



### 国保の方へ

健診実施期間は、瀬戸内市は6月1日～12月17日、備前市は6月1日～10月31日となります。特定健診の内容や金額等、詳しくは各市役所・市民課までお問い合わせください。

※当院でお受けできる国保の特定健診は瀬戸内市と備前市のみです。  
他の市町村へお住まいの方は当院では健診を出来かねますのでご了承ください。

### 社保の方へ

加入している健康保険によって実施期間や内容が異なります。詳しくは各医療保険者の案内に従って健診を受けてください。



注意：当院での特定健診は予約制です。健診希望の方はスタッフまでお問い合わせください。