おさふねで通信



Vol. 158 <2021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	\bigcirc	\bigcirc	\bigcirc	\bigcirc	\bigcirc	\bigcirc
16:00~19:00	\bigcirc	/	\bigcirc	/	\bigcirc	/

休診日:日曜・祝日(急患は、電話でご相談ください)





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。



=A==11	+0.1/1/E	->.≠.□	沙房哇胆		
診療科	担当医	診療日	診療時間		
敕	難波 良文先生	8月 4日(水)	17:00 ~ 19:00		
	KEIIX EXPL	8月18日(水)			
整形外科	片山 信昭先生	8月 7日(土)	9:00 ~ 12:00		
科	/ 	8月21日(土)	0.00 12.00		
		毎週月曜日	16:00 10:00		
		毎週金曜日	16:00 ~ 19:00		
脳外科	南 政博先生	毎週火曜日			
科	用 以诗元王	8月 5日(木)	10:00 ~ 13:00		
		8月19日(木)	10:00 * 13:00		
		8月28日(土)			
内視鏡	石山 修平先生	8月 4日(水)	9:00 ~ 11:00		
現(胃力	11 四 16 十元生	8月18日(水)	9.00 ~ 11.00		
ジラ	藤村 宜憲先生	8月28日(土)	9:00 ~ 12:00		
内視鏡(胃力メラ)フットケア(血質来	森田 一郎先生	8月 7日(土)	15:00 ~ 16:00		
(血管外来)	林山 印元生	8月21日(土)	15:00 ~ 16:00		





皆さんは

快適温度·快適湿度

を知っていますか?

夏は一年のうちで最も気温・湿度が上昇します。空気は温度が低いほど 少ない水蒸気量しか含めず、温度が上がると含める水蒸気量が増えるからです。高温・多湿に なると、熱中症による脱水症状を引き起こしたり、食品が腐りやすく食あたりなどが多くなります。 「快適温度・快適湿度」とは人が室内で快適に過ごせる温度や湿度のことをいいます。

夏期

室温:25~28度 湿度:55~65%

夏は高温低湿、冬は低温高湿が理想です。 快適温度、湿度を目安に、健康管理に気を つけ、今年の猛暑を乗り切りましょう!

エアコンの設定温度は室温と外気温差を5度までにしましょう!

自律神経の働きのひとつに体温調節があります。極端に冷やしたり暖めたりすると、自律神経が対応しきれず混乱してしまうからです。人間が対応出来る外気温差は5度までといわれています。最もくつるぐ時間の長い自分の部屋は、冷房設定温度は25~26度にしましょう。自分で温度設定ができない職場やスーパー、電車などでは上着を羽織るなど冷房対策をしましょう。

カビ・ダニの繁殖を防ぎましょう!

カビは、室温20~30度、湿度70%以上、有機物の存在とよどんだ空気で繁殖します。ダニは温度25度、湿度60%以上で繁殖します。梅雨や台風の時期は除湿につとめ、食品の保存方法、調理器具の消毒に注意し、清潔な寝具の交換や部屋の掃除をこまめにしましょう。

熱中症予防をしましょう!

気温28度、湿度70%以上になると熱中症を発生する危険があると言われています。高齢者は、温度に対する感覚が鈍くなっており、体の水分が少なく体温調整がしにくいため、暑い日でもクーラーを使用せずに過ごして熱中症になるケースが多くみられます。温度計や湿度計を利用し室内環境を調整し、水分をとるように心がけましょう。

快適な睡眠をとりましょう!

人が快適に眠ることができる室内の温度は25~28度、湿度は50~70%です。布団の中の温度は33度前後が眠りにつきやすいと言われています。一晩中エアコンを使うことに抵抗があれば、最初の3時間で深い眠りにつくので「切タイマー」を3時間に設定することをおすすめします。





動的ストレッチで 月カ ス を緩めましょう!

ストレッチには静的ストレッチと動的ストレッチの2種類があります。

静的ストレッチは反動をつけずにゆっくり深呼吸しながら行うお馴染みの ストレッチで、動的ストレッチは少し反動をつけながら筋肉を動かすこと で血流を促進します。伸ばしたい筋肉と反対の筋肉が収縮するので筋肉が より緩みやすくなります。血流が促進されるので代謝も良くなります。

動的ストレッチで固まった体をほぐし、ステイホームから動き出す準備を 始めましょう!



全身の動的ストレッチ



少し勢いをつけながら両手を上に伸ばし、 同時につま先立ちになります。腕を下げた ら踵も床へ下げます。

背中の動的ストレッチ



両手を肩に置き、顔を左に向け左肘先を 見ます。左の肘先が体の正面に来るように 体をねじります。右側も同様に。

内もも外ももの動的ストレッチ



右足を横に勢いをつけながら徐々に高く 上げます。両膝はしっかり伸ばして行いま しょう。左足も同様に。

太もも前側の動的ストレッチ



かかとをお尻に当てるように後ろに蹴り上 げます。

ゆっくりと行い、痛みを感じる手前まで。無理せず行いましょう。



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

<mark>完全予約制</mark>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。

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 お盆のご案内

診療時間	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
9:00~12:30	\bigcirc	休診	当番医 9:00	\bigcirc	0	\bigcirc	0	休診	休診
16:00~19:00	休診	休診		休診	\circ	休診	\bigcirc	休診	休診



研究業績



- **第3回** 東備CKD-NET講演会 2021年7月8日(木) <WEB開催>
 - ・当院における慢性腎臓病の病診連携

院長 中村 明彦

- **第16回 東備リウマチ研究会** 2021年7月17日(土) <WEB開催>
 - ・診療所でも出来る!リウマチ診療における看護師の役割

看護職副院長(兼)院長補佐 中田 淳子

・発熱外来における非感染性疾患

院長 中村 明彦