おさふね通信

Vol.161
<2021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

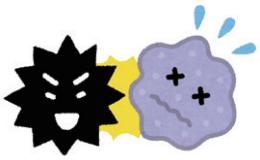
当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。
受診希望の方はご相談ください。

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10日(水)	17:00～19:00
		11月24日(水)	
	片山 信昭先生	11月 6日(土)	9:00～12:00
		11月20日(土)	
	西田 圭一郎先生	11月10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	
		毎週火曜日	10:00～13:00
		11月 4日(木)	
		11月13日(土)	
		11月18日(木)	
		11月27日(土)	
内視鏡（胃カメラ）	石山 修平先生	11月17日(水)	9:00～11:00
		11月24日(水)	
	原田 馨太先生	11月13日(土)	9:00～12:00
	藤村 宜憲先生	11月27日(土)	9:00～12:00
フットケア（血管外来）	森田 一郎先生	11月 6日(土)	15:00～16:00
		11月13日(土)	
皮膚科	山本 剛伸先生	11月 6日(土)	8:30～12:00
	知光 摩耶先生	11月13日(土)	8:30～12:00
	藤田 壮先生	11月20日(土)	8:30～12:00
	山本 剛伸先生	11月27日(土)	8:30～12:00
腎臓内科	非常勤医師	毎週月曜日	9:00～12:30

帯状疱疹について

1 帯状疱疹とは

水ぼうそうと同じウイルスによっておこる皮膚の病気です。
通常は体の左右どちらかに出ることが特徴です。症状として、
まず皮膚にピリピリ、チクチク、ズキズキした痛みが出て、1週間程度で痛みがあるところに赤い斑点がみられるようになります。その赤い斑点内に水ぶくれができ、水ぶくれが破れてただれた状態となり、最終的はかさぶたになって4-6週間で症状がおさまるという経過をたどります。
7割以上が50歳以上の方に多く、日本では80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になると言われています。



2 原因

帯状疱疹は人から移るものではありません。日本人の多くは幼少期に水ぼうそうにかかっているため、成人の約9割以上がウイルスを保有しています。水ぼうそうにかかった後に症状は治まりますが、ウイルスは神経細胞に残っているのです。心身ともに健康であればこのウイルスが活性化することはありません。しかし、免疫力が低下した時にウイルスが活性化し、神経細胞の奥から出てこようとします。そのため、神経の痛みや皮膚症状が起こるのです。

3 治療

抗ウイルス薬や鎮痛剤の内服を開始し、ウイルスの増殖や痛みを抑えます。早めに治療を開始することでウイルスの増殖を抑えることができ、悪化を防ぐことができます。

4 予防法

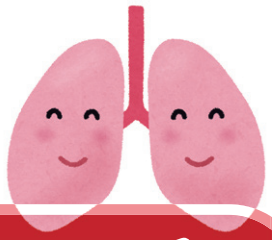
①体調管理：日ごろから食事や睡眠をきちんととる、疲れたら休息する、適度な運動を心がけることが大切です。
②帯状疱疹ワクチンの接種：50歳以上の方が対象です。生ワクチンは1回接種、不活化ワクチンは2回（1回目接種から2か月空けて2回目接種）皮下注射します。

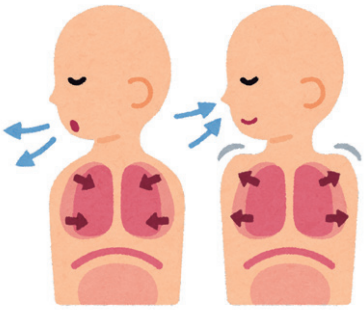
セルフチェック

- ☑ 50歳以上
- ☑ 水ぼうそうにかかったことがある
- ☑ ストレスが多い
- ☑ 起床時間、就業時間が不規則
- ☑ 免疫の低下する持病がある（ガン、糖尿病など）
- ☑ 免疫を低下させる薬を飲んでいる
- ☑ 水痘ワクチンを接種していない

以上の項目に当てはまるものが多いほど、帯状疱疹のリスクが高いので注意が必要です。

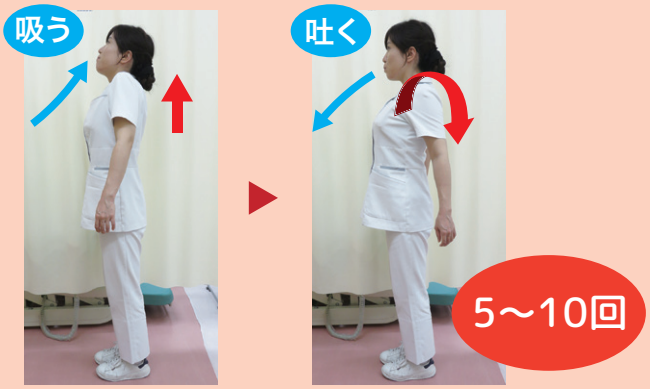
Exercise



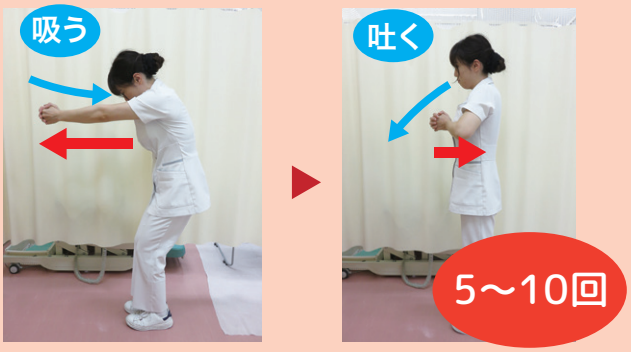


呼吸筋をストレッチ

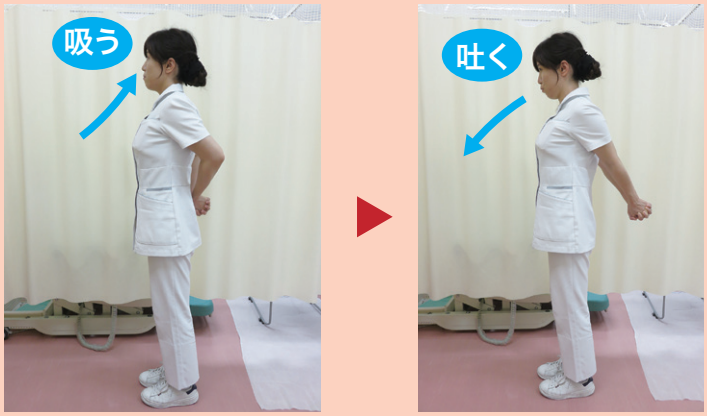
健康のために『呼吸に気を付けよう』『呼吸を鍛えよう』と考えたことがありますか？肺を鍛えるってどうするの？と思う方も多いかもしれませんが、実は肺自体に膨らんだり縮んだりする力はありません。肋骨を広げたり縮めたりする筋肉が働き、肺が外側から動かされ、空気が出し入れされます。つまり、『呼吸を鍛える』とは呼吸に関わる筋肉を動かしやすくすること。全身の筋力が衰える60代頃から呼吸筋の老化も始まり、呼吸筋が弱っていることで健康が大きく損なわれることもあります。呼吸筋ストレッチで呼吸をスムーズに、酸素をしっかり取り込んで若々しい身体を保ちましょう！



① 両肩を上げながら、鼻から息をゆっくり吸う。
② 肩を後ろに回して下ろしながら、口からゆっくり、ふーっと息を吐く。



① 胸の前で両手を組み、鼻からゆっくり息を吸いながら、背中を丸め、腕を前に伸ばす（お腹をへこませ、大きなボールを抱えるように）。
② 口からゆっくり、ふーっと息を吐きながら、元の姿勢に戻る。



① 腰の後ろで両手を組み、鼻からゆっくり息を吸う。
② 口からゆっくり、ふーっと息を吐きながら、両腕を腰から浮かせ下へ伸ばす。（手を後ろに引き下げながら胸を張るような体勢）
③ 元の姿勢に戻し、ゆっくり呼吸する。

3～5回

●息を吐く時は口をすぼめて、ろうそくの火を吹き消すように「ふーっ！」と強めに吐きましょう。
●『4秒吸って4秒吐く』から始め、『8秒吸って8秒吐く』まで長い呼吸にも挑戦してみましょう。

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 皮膚科外来のご案内

令和３年９月４日（土）より、皮膚科外来を開設しました。

外来日 毎週土曜日8:30～12:00 予約制

診察医 川崎医科大学総合医療センター　皮膚科医師

受診をご希望の方はスタッフまでお申し出ください。また、お電話でもお気軽にお問い合わせください。

4 腎臓内科外来のご案内

令和３年１０月より、腎臓内科外来を開設しました。

外来日 毎週月曜日9:00～12:30 予約制

診察医 非常勤医師
尿異常から腎不全まで経験豊かな腎臓専門医です。

受診をご希望の方は医師またはスタッフまでお気軽にお申し出ください。

5 10月よりインフルエンザ予防接種を開始します。

※ご不明な点、ご要望はスタッフまでお申し出ください。

13歳未満	13歳以上65歳未満	65歳以上
1回 2,700円（税込） ※原則2回接種が必要です。	4,000円（税込）	お住まいの市町村により自己負担額が異なります。詳しくは各市町村役場へお問い合わせください。

6 年末年始のお知らせ

※透析は通常通りです。

12/30（木）まで	12/31（金）	1/1（土）	1/2（日）	1/3（月）	1/4（火）～
通常診療	当番医 9:00~17:00	休 診	休 診	通常診療	通常診療