



# おさふね通信

## Vol.176

<2023年2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)

www.osafune-clinic.com



最新情報は  
ウェブサイトへ!

# 2月

受診案内



中村院長以外は  
全て予約制です

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00	午前 9:00-12:30	午後 16:00-19:00
内科	中村 益田	中村 益田	中村	—	中村	中村	中村 不定期 益田	—	中村	中村	中村	—
脳外科 内科		南	南 7・21日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 8・22日 16:00-18:30		—	南 10:00-13:00	南 16:00-18:30		—
循環器科			山地 14・28日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 8日 15:00-18:00		—				—
整形 外科				—		難波 1・15日 17:00-19:00		—			片山 4・18日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 3・17日 17:00-19:00		休診
皮膚科				—			浦上 9:00-12:00	—			休診	—
内視鏡 (胃カメラ)				—				—			原田 4日 藤村 25日 9:00-12:00	—

- 中村(理事長・院長):一般内科・糖尿病・腎臓病・リウマチ膠原病
- 南(副院長):脳神経疾患・頭痛・物忘れ・一般内科
- 益田:一般内科・腎臓内科・糖尿病

※診察時間は科によって異なりますのでご注意ください。

# 頭痛について



頭痛にもいろいろなタイプがあること知っていますか？  
とくに原因となる病気がないのに繰り返し起こる頭痛を一次性頭痛、脳出血や脳腫瘍など何らかの病気が原因で起こる頭痛を二次性頭痛といいます。  
今日はそれぞれの症状の特徴を今回は御紹介します。

## 一次性頭痛 主に片頭痛・緊張性頭痛・群発性頭痛があります

	片頭痛	緊張性頭痛	群発性頭痛
どんな痛み	ズキンズキンと脈打つような痛み	ギュッと締め付けられるような痛み	目の奥がえぐられるような痛み
どこが痛む	頭の片側(時に両側)	頭の両側(または頭全体や後頭部)	片側の目の奥
頭痛以外の症状や前兆	吐き気や嘔吐 光や音、においが気になる ギザギザした光が見えたり、視野の一部が見えにくくなることもある	肩や首のこり	痛む側の目の充血や涙 鼻水・鼻づまり

痛み止めの薬を飲みすぎることによって起こる【薬物乱用頭痛】というのもあります。  
頭痛の種類により、治療や対処法が異なります。受診の際は症状の特徴を伝えられるように準備しておきましょう。

## 二次性頭痛 主にくも膜下出血や脳出血や脳腫瘍や感染症、鼻や副鼻腔、口腔内の病気によるものがあります。

- 今までにない強い頭痛
- 頭痛が日増しに強くなる
- 発熱を伴う頭痛
- 手足の麻痺やしびれがある
- けいれんを伴う
- 意識がもうろうとなる
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 呂律が回らない(しゃべりにくい)

脳出血などは見逃せば命にかかわる危険な病気です。このような症状があらわれたら症状が軽減するまで様子を見るのではなく、早めに救急病院や脳外科を受診しましょう。

### 参照資料

日本頭痛学会 <http://www.jhsnet.net>  
あなたの頭痛はどのタイプ? 知っておきたい頭痛のこと  
監修: 五十嵐 久佳先生  
看護に役立つ観察「なぜ・何」辞典 著: 野中 廣志



からだポカポカ!  
お家でできる!



# 有酸素運動をやってみよう!

有酸素運動は、体中の血流が良くなり内側から体が温まるので寒い季節には特におすすめです。とはいえ、「寒い季節に散歩に出るのはちょっと…」という方のために、今回は室内でも行える有酸素運動をご紹介します。1日30分でも10分×3回も、3分×10回も同等の効果が期待できます。生活スタイルに合わせて、1日3分から運動を習慣化しましょう。

左右5回ずつ

腰の高さまで  
上げて  
3秒キープ



## 1 ハイニー

両手を腰に当て太ももを腰の高さまで上げて、3秒カウントしたらゆっくり下ろす。反対側も同様に。左右5回ずつ計10回。背すじを伸ばして行いましょう。ふらつきが気になる人は、壁やテーブルに手を添えて行いましょう。10秒程度キープして反対側も同様に。



前を向いて

出来るだけ  
腰を落とす

足は  
肩幅に

10回

## 2 スロースクワット

肩幅より広めに足を開き、両手を前に伸ばす。5秒カウントしながら太ももが床と平行になるまでゆっくりと腰を下ろす。5秒カウントしながら半分お尻の位置を上げ、膝を伸ばし切らずに繰り返す。膝がつま先より前に出ない様にしましょう。10回

ももを高く上げて  
しっかり  
腕を振って!

30秒×3セット



## 3 もも上げ運動

一定のリズムを崩さずに腕を振りながら、太ももを腰の高さまで挙げながら足踏みをします。腕をしっかり振ると代謝もUP! 背筋はまっすぐ保ったまま行いましょう。30秒×3セット

ぴよんぴよん!

目標は3分間



## 4 エアー縄跳び

縄を持つポーズをとる。縄跳びと同じように、腕を回しながらリズムカルにジャンプを繰り返す。目標は3分間。





## 研究業績



■ 岡山県保険医協会 2023年 1月22日(日)

・人工知能による胸部単純X線画像の自動解析  
～クリニックにおける自動解析の使いかた～

院長 中村 明彦



## お知らせ

### 1 整形外科外来のお知らせ

毎週土曜日の整形外科外来は **令和5年1月**から**隔週**となります。  
診察医は **片山 信昭先生**のみとなります。  
整形外科外来は **完全予約制**となりますのでご注意ください。



### 2 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 9,800 円(税込)、診断書あり 12,000 円(税込)



### 3 発熱外来について **完全予約制**

**完全予約制**のため、**午前中**にお電話でご予約ください。

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	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

- 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。



### 4 透析室の増改築工事を開始いたしました

令和4年11月7日より、透析室の増床に向け本館改修工事を実施いたしました。診療業務につきましては、通常通り継続いたします。工事期間中は患者さまをはじめ来院される皆様には何かとご迷惑をお掛けすることになりますが、何卒ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

・工事期間: 令和4年11月7日～令和5年2月下旬(予定)

