



おさふね通信

Vol.180

<2023年6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!

6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 益田 | — |
| 脳外科 内科 | | 南 12日休診 | 南 6・20日 10:00-13:00 | — | 南 10:00-13:00 | 南 14・28日 16:00-18:30 | | — | 南 10:00-13:00 | 南 16:00-18:30 | | — |
| 循環器科 | | | 山地 13・27日 | — | | | | — | | | | — |
| リウマチ科 | | | | — | | 若林 14日 15:00-18:00 | | — | | | | — |
| 整形 外科 | | | | — | | 難波 7・21日 17:00-19:00 | | — | | | 片山 3・17・24日 9:00-12:00 | — |
| フットケア (血管外科) | | | | — | | | | | | 森田 9・16日 17:00-19:00 | | 休診 |
| 皮膚科 | | | | — | | | 浦上 9:00-12:00 | — | | | 休診 | — |
| 消化器内科 (胃カメラ) | | | | — | | 石山 14日 9:00-11:00 | | — | | | 原田 10日 9:00-12:00 藤村 24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。



梅雨時期から

夏を乗り切る!



熱中症対策を!

梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意!



「熱中症は真夏の気温が高い時期にかかる」と思い込んでいませんか?

確かに熱中症が最も多い時期は7~8月なのですが、実は、熱中症が増え始めるのは5~6月なのです。高温多湿に慣れていない5~6月、気温の急な上昇や蒸し暑さに体が対応しきれず、熱中症を引き起こしやすくなると言われています。高温多湿に体が慣れるには、数日から2週間程度必要と言われています。

今こそ、夏本番を乗り切る体づくりの時期です。

上手に汗がかける体づくりで熱中症予防

汗の大きな役割は、体温を下げるための体温調節です。体温が上がったときに、体の水分を汗として放散させて、体温を一定に保つ働きをしています。汗をかくためには、汗腺を鍛えることが大切です。汗をかく機会を増やしましょう。

1 入浴

お湯の温度は43℃くらいのちょっと熱めにします。時間は10~15分が目安です。のぼせ防止のため、たとえ汗をあまりかいていなくても、これくらいの時間を限度としてください。また、前後に必ず水分補給をしましょう。



2 軽い運動

手軽に始められるウォーキングなどの有酸素運動を取り入れるとよいでしょう。



3 こまめな水分補給

コップ1杯のお水を1日の中で8回程度に分けてこまめに。水分補給といっても、カフェインを含む緑茶やコーヒーなどは利尿作用が働いてしまい、飲んでも体から出てしまうので、水分補給の飲み物としては適しません。





山芋の梅肉和え

6月 水無月
(田に水をひくため、水が足りなくなる月という意味から)

梅雨(つゆ)の語源:この時期に梅が実ると言う説があり、「つゆ」は木の葉などの雨水を指す露とかけています。梅にはクエン酸やカテキン酸などの有機酸が豊富に含まれており、疲労回復に効果があるといわれています。梅を使った料理は数多くありますが、今回はその中から山芋の梅肉和えを紹介します。



材料4人分

| | | |
|---|------|-----------|
| | 山芋 | 200g(1本) |
| A | 梅肉 | 20g(約2粒) |
| | 醤油 | 12g(小2杯) |
| | みりん | 12g(小2杯) |
| | かつお節 | 5g(小1パック) |

1人前の栄養価

エネルギー52kcal たんぱく質3.0g 食塩0.8g
カリウム250mg リン34mg



作り方

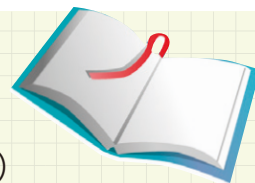
- 1 山芋は皮を剥き細めの短冊切りにしてから酢水を一度通し(褐変防止)、ザルにとり水切りをする。
- 2 Aの調味料と①を和える。
- 3 お皿に盛り付け、かつお節をのせて完成。

アレンジ
ポイント

山芋以外にも大根、きゅうり、もやしとも相性が良いので色々な食材を用いて作ってみてください。



研究業績



■ 第47回東備糖尿病療養指導セミナー 2023年5月18日(木)

＜ハイブリッド開催：【WEB配信】ZOOM 【会場】おさふねサービスエリア2階 備前の間＞

・糖尿病性腎臓病とシックデイ

～その時あなたならどうする～

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4月から月3回** 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 内科外来のお知らせ

益田加奈先生の外来が **土曜日：月1～2回から毎週** に変更になりました。

3 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)



4 5/8以降の発熱・風邪症状の患者様の対応について

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行に伴い、5月8日(月)以降は、

発熱・風邪症状のある患者様の診察は、原則として**通常診療時間内**に行います。

ただし、他患者様への感染を予防するため、一般の来院患者様とは別に

陰圧機能付きのお部屋にて診察を行いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、5月8日から**検査費用については患者様の負担が発生します**のでご了承ください。

待ち時間のご案内がございますので、まずはお電話でのご連絡をお願いいたします。

