



おさふね通信

Vol.182

<2023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	○	○	○	○	○	○
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!

8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	南 1・15日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 9・23日 16:00-18:30		—	南 10:00-13:00	南 16:00-18:30		—
循環器科			山地 8・22日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 9日 15:00-18:00		—				—
整形 外科				—		難波 2・16・30日 17:00-19:00		—			片山 5・19・26日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 4・18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 9日 9:00-11:00			—			原田 15日 9:00-12:00 藤村 26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。

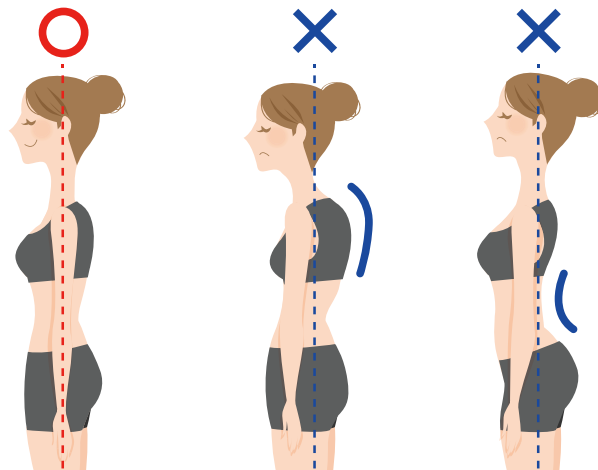


腰痛予防体操

腹筋・背筋が弱ると腰が曲がり猫背になる

腹筋が弱り、背筋が過剰に働くと腰が反る

日本人の8割が腰痛持ちと言われています。腰痛予防のためには、正しい姿勢をとることや、腰に負担のかからない動作が大切！また、股関節まわりの筋肉を柔軟にしておくこと、腰部を支える筋肉を強くしておくことも、腰痛の予防に効果的です。自宅でできるストレッチ・筋力トレーニングを紹介するので、実践して腰痛を予防しましょう！



臀部のストレッチ

片脚を両手で抱えて、お腹の方へ引きつける。

20秒×3セット
(左右)

お尻が伸びるように



太もも裏のストレッチ

足の裏へタオルを引っ掛け、タオルを引っ張って足を上げる。

20秒×3セット
(左右)

もも裏が伸びるように



腹式呼吸(腹筋のトレーニング)

息を吸ってお腹を膨らませた後、口からフーッと息を吐きながらお腹をしっかり凹ませる。

10回×3セット(1日に)

①息を吸う



下腹がペタンコになるまで

②息を吐く

胸でなくお腹が膨らむように



四つ這い背筋(背筋のトレーニング)

四つ這いになり、片手を前へ、対角の脚を後ろへ持ち上げ、真っ直ぐのばしてキープする。

5秒キープ×10回
(左右交互に)

背中が反ったり丸くなったりしないように

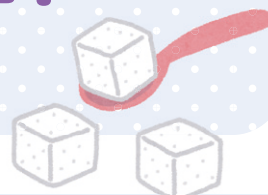


<運動のポイント>

反動をつけず、呼吸を止めないようにゆっくりと行いましょう。予防だけでなく腰痛症をお持ちの方にもおすすめの体操ですが、運動中に痛みがあるときは、無理をせず自分のできる範囲で行ってくださいね。



ペットボトル症候群を 知っていますか？



暑い日が続いていますが、熱中症予防のためにスポーツドリンクを飲む方も多いのではないのでしょうか。水分補給は大切ですが、清涼飲料水の飲みすぎはペットボトル症候群を引き起こすかもしれません。

正式には「清涼飲料水ケトosis」と言われ、糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に飲み続けることで血糖値が上がり、ケトン体の値が異常に高くなります。血糖値が上がると、それを薄めようとして水分を欲するため喉が渇き、尿の量も増えます。尿量が増えると体から水分が出て行ってしまうので、また喉が渇き、水分を欲するという悪循環に陥ってしまいます。著しい喉の渇き、尿量が増える、体のだるさ、イライラ、嘔気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。

清涼飲料水に含まれるブドウ糖は体への吸収が早く、血糖値が急上昇しやすいので注意が必要です。

どんな飲み物に注意すればいいの？

よく目にするペットボトル飲料500mlあたりの量で角砂糖いくつ分になるか、さらにカロリーはどのくらいか比較してみましょう(角砂糖1個3.7gで計算)。

ポカリスエット	約9個(135kcal)
アクエリアス	約7個(95 kcal)
コカ・コーラ	約16個(225 kcal)
サイダー	約14個(215 kcal)
レモンティー	約10個(150 kcal)
カルピスウォーター	約15個(230 kcal)
カフェラテ	約7個(210 kcal)

例えばコーラとカフェラテではカロリーは同じくらいですが、含まれる砂糖の量は2倍以上あります。逆にアクエリアスとカフェラテでは砂糖の量は同じでもカロリーに大きな差があります。最近では無糖や糖分オフと書かれた飲料でも、その代わりにカロリーは高いという物もあります。飲み物を選ぶときには、パッケージ裏の栄養成分表を参考にしてみてください。

清涼飲料水を飲むときは一度にがぶ飲みせずコップに移して飲んだり、一日に飲む量を決めたりするなどの工夫をしてみましょう。この飲み物の砂糖の量は大丈夫？など気になる事があれば、お気軽に管理栄養士までお声掛けください。



New Face <新しい仲間がふえました>

理学療法士 黒澤(くろさわ)

患者さんの健康のために
元気に頑張っています。





研究業績



- 第18回 東備リウマチ研究会** 2023年7月1日(土) <おさふねサービスエリア>
 - ・肥厚性硬膜炎の経過中に関節リウマチと診断した症例からの考察
医長 益田加奈
 - ・手足のしびれで受診し関節リウマチと診断した症例からの考察
検査部主任 松本吉弘
- 第48回 東備糖尿病療養指導セミナー** 2023年7月20日(木) <WEB配信>
 - ・当院における糖尿病患者さんの骨粗しょう症管理：現状と課題
看護師長 那須由美



お知らせ

1 お盆期間中の内科外来のお知らせ

8/10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	15(火)
通常診療※	休診(祝日)	休診	休診	通常診療	通常診療

※院長は通常、木曜の診療は行っておりませんが、8月10日の診療は行います。

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 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。

