



おさふね通信

Vol.183

<2023年9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!

9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 5・19日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 6・20日 16:00-18:30		—	南 10:00-13:00	南 16:00-18:30		—
循環器科			山地 12・26日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 13日 15:00-18:00		—				—
整形 外科				—		難波 13・27日 17:00-19:00 西田 27日 15:00-		—			片山 2・9・16日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 1・15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 20日 9:00-11:00			—			原田 9日 9:00-12:00 藤村 30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。



腰痛は
症状の
一つです。

どの腰痛にあてはまるか チェックしてみましょう。



「国民生活基礎調査」(厚生労働省)の2019年健康状況の症状では、男性は「腰痛」が第1位となっています。女性では「肩こり」が最も多く、ほぼ同数で「腰痛」となっています。「腰痛」とは一つの疾患ではなく、何か原因となる疾患による症状の一つです。

① 原因を特定しにくい非特異的腰痛(全体の85%)

神経症状(しびれやまひなど)や重い基礎疾患などがなく、レントゲンやMRIなどの画像検査をしても、どこが痛みの原因なのか特定しきれない腰痛

② 原因を特定できる特異的腰痛(全体の15%)

- 腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアなど腰の神経の障害による腰痛
- 内臓の病気による腰痛(慢性すい炎、腎盂腎炎、尿路結石、慢性の十二指腸潰瘍、子宮内膜症など)
- 化膿性脊椎炎、がんによる骨転移、背骨の圧迫骨折による腰痛

多くの腰痛は、急いで受診する必要のないものですが、なかには放置すると危険な腰痛もあるので、下記の腰痛の症状をチェックしてみましょう。

症状	原因	対処
①じっとしていても痛い	内臓の病気、化膿性脊椎炎、がんの転移による可能性	早めに内科の受診
②背中が曲がってきた	骨粗しょう症によって背骨がつぶれる圧迫骨折が起きている可能性	早めに内科の受診
③お尻や足が痛い、しびれる ④足がしびれて長く歩けない	腰の神経の障害が原因で症状が出ている可能性	整形外科の受診
⑤体を動かしたときに腰だけが痛い	腰の椎間関節や筋肉などが原因の腰痛である可能性	1か月以内に痛みがなくなる心配のないもの。ただし、症状が悪化した場合や、3か月以上症状が続く慢性腰痛の場合は、整形外科の受診

気になる症状があれば医療スタッフにご相談ください。



焼き鳥缶で親子丼!



9月は防災月間です。
今回は備蓄食品を使った簡単防災レシピを紹介します。

1人前の栄養価

エネルギー457kcal たんぱく質24.4g 脂質11.5g 炭水化物67.1g カリウム329mg リン212mg 食塩2.0g



材料1人分

焼き鳥缶(タレ)	1缶(内容量60~75g)
玉ねぎ	1/4玉(50g)
水	100ml
醤油	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
卵	1個
ご飯	150g
小葱や七味	適量

作り方

- 1 フライパンに焼き鳥缶、玉ねぎ(スライス)、水、醤油、砂糖を入れて煮立たせる。
- 2 卵を溶き、①に流し入れ軽く混ぜる。
- 3 卵が固まったらご飯に盛り付け完成。(小葱や七味はお好みで)

ポイント

焼き鳥缶にしっかり味がついているので、少ない調味料で済み余分な塩分を抑えられます。



研究業績



■ S G L T 2 - I Conference in Okayama

~イプラグリフロジンのこれまでとこれから~

<WEB開催>

・症状から学ぶ S G L T 2 阻害薬の療養指導

看護師長 那須由美

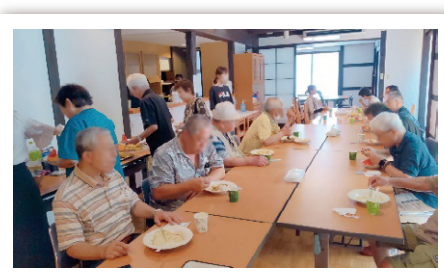
糖尿病患者さんの クッキング教室を開催しました!

場所:土師交流センター



2023年7月30日(日)に4年ぶりとなる勉強会を開催しました。中村院長からは熱中症に関するクイズを20問出題!問題にもある麻の服を実際に着てくるなど芸もあり、盛り上がりを見せました。那須看護師長からはおさふねクリニックの糖尿病患者の会であるゆうゆう会について紹介があり、この勉強会を機に会員が3名増えました!

この日のメニューは手作りキーマカレーとフレッシュサラダ、フルーツバイキングでした。市川管理栄養士の講義では食物繊維の重要性が説明され、食べる順番や食べ方(咀嚼回数や一口量など)を実際のメニューをもとに実践しました。今回はバイキング形式となりましたが、参加者からは実際に料理をしたいという意見もあったので、次回の参考にさせていただきます。久しぶりの教室で参加者も患者同士の触れ合いを楽しんでいました。今回の会開催につきまして、会場設営や料理など有志成で手伝いいただきました患者さん方、ありがとうございました。



お知らせ

1 益田医師の外来休診のお知らせ

2023年9月30日(土)~10月7日(土)は益田医師の外来診療を休診とさせていただきます。ご了承ください。

2 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。

