



おさふね通信

Vol.185

<2023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)

www.osafune-clinic.com



最新情報は
ウェブサイトへ!

11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 7・21日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 1・15・29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 6日 17:00-19:00		—		難波 22日 17:00-19:00		—			片山 4・18・25日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 10・17日 17:00-19:00		休診
皮膚科				—			浦上 9:00-11:30	—			休診	—
消化器内科 (胃カメラ)				—	石山 15日 9:00-11:00			—			原田 11・18日 9:00-12:00 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。



あなたの**肝臓**は大丈夫ですか？

肝臓の役目

肝臓の主な働きは3つあります。

- ① 私たちの体に必要な蛋白の合成・栄養の貯蔵。
- ② 有害物質の解毒・分解。
- ③ 食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌。



Q 肝臓が悪くなるとどんな症状が出るの？

A 『肝臓は沈黙の臓器』と言われていますが、それはある程度病気が進行しないと自覚症状が出ないためです。進行すると肝硬変となり全身倦怠感、食欲低下、嘔気、黄疸、皮膚のかゆみ、体のむくみ、腹水などがみられます。



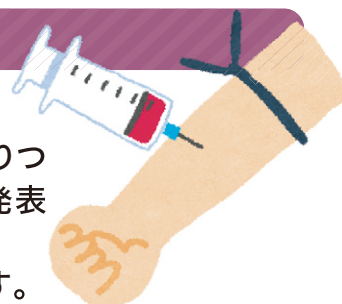
Q 肝臓が悪くなる原因は？

A ウイルス性(B型、C型)、アルコール性、脂肪肝(非アルコール性脂肪肝)、薬剤性、自己免疫によるものなどがあります。なかでも脂肪肝は近年増加しています。



Q 肝臓が悪いかどうかはどうやって調べるの？

A まずは血液検査が手軽に行えます。AST・ALT・ γ -GTP・ALP・ビリルビン値が参考になり、『特にALT値が30を超えた場合はかかりつけ医への受診を勧める』との指針が日本肝臓学会より今年の6月に発表されました。また、原因を調べるにはウイルス検査を行います。また他の検査としては、超音波検査やCT検査、肝生検などがあります。



Q 肝硬変や脂肪肝が心配です!調べられるの？

A 血液検査と超音波検査で比較的簡単に分かります、ただ肝臓がどのくらい硬くなっているか、どのくらい脂肪が貯まっているかは判断が難しいです。しかし来年の1月には当クリニックでも新しい超音波装置が導入され、肝臓の硬さと脂肪肝の程度が簡単に測定できるようになります。現時点での状態の把握や減量後の成果が数値で分かるので励みにもなると思います。気になる方は医師に相談して下さい。





蓮根の洋風きんぴら



蓮根にはビタミンCが豊富に含まれており、その量はみかんの約1.5倍とも言われています。ビタミンCには強い抗酸化作用があるため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待できます。

1人前の栄養価

エネルギー167kcal たんぱく質8.7g カリウム428mg リン139mg 食塩0.7g ビタミンC31mg



材料4人分

蓮根	200g(小1本)
枝豆(冷凍)	50g(約50粒)
ツナ(缶詰め)	70g(1缶)
オリーブオイル	14g(大1杯)
鷹の爪(輪切り)	0.5g(1個)
コンソメ顆粒	4g(小1杯)
パルメザンチーズ	12g(大2杯)

作り方

- 1 蓮根は皮を剥き、3mm幅の半月切りにしボウルに入れて10分程水にさらす。
- 2 枝豆は解凍し、さやから出しておく。
- 3 ツナ缶は油を切っておく。
- 4 中火で熱したフライパンにオリーブオイル、鷹の爪を入れ香りが立つまで炒める。
- 5 水気を切った①、②、③を入れ、火が通るまで中火で炒める。
- 6 コンソメ顆粒を入れ、味が全体に馴染むように中火で炒める。
- 7 火を止めパルメザンチーズを全体に混ぜ合わせ、器に盛り付け完成。



研究業績

■ 東部地域高血圧講演会 <2023年10月24日(火)>

「腎臓が悪い患者の血圧管理 ～日常診療のポイント～」

理事長・院長 中村明彦





New Face <新しい仲間がふえました>

看護師

水島(みずしま)



はじめまして!
皆様の健康のために
頑張ってお参りますので
よろしくお願いいたします。

看護師

面代(おもじろ)



精一杯頑張りますので
よろしくお願いいたします。

看護師

丸野(まるの)



皆さまの健康維持の
お手伝いができるよう
努めてまいります。



お知らせ

1 年末年始のお知らせ

※透析は通常通りです。

令和6年1月1日(月)~3日(水)は外来診療を休診とさせていただきます。ご了承ください。

12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)~
通常診療	休診	休診	休診	休診	通常診療

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。

