



おさふね通信

Vol.184

<2023年10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!

10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 3・17・31日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 4・18日 16:00-18:30		—	南 10:00-13:00	南 16:00-18:30		—
循環器科			山地 10・24日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 11日 15:00-18:00		—				—
整形 外科				—		難波 11・25日 17:00-19:00		—			片山 7・21・28日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 6・20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 18日 9:00-11:00			—			原田 14日 9:00-12:00 藤村 28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。

あなたの姿勢は大丈夫？

今、こんな姿勢になっていませんか？
悪い姿勢は、30分以上つづけると筋肉が硬直し始めます。首こり、肩こり、背中痛み、さらに腰痛など体が発するサインを感じたら、ストレッチなどの運動で筋肉をほぐしましょう。



1



椅子に浅く座り、両手でお尻より後ろの座面両側をつかみ、上半身を腕で支えながら天井を仰ぎ深呼吸をします。

10秒キープ2~3回

2



椅子に深く座り、顔は正面に向け背すじを伸ばしたままお辞儀をします。肩から下に垂らした両腕をゆっくりバンザイの位置まで伸ばします。

10秒キープ2~3回

体を伸ばす(背中)、両腕を上げる(肩・上腕) 筋肉を刺激して、血流を改善しましょう。

上半身を鍛える新しいマシンがリハビリ棟に入りました！

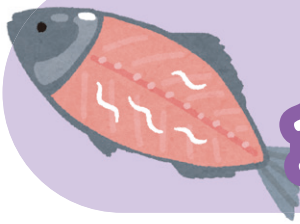
ショルダープレスラットプル

刺激部位 広背筋・僧帽筋・大円筋・三角筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋

効果 肩こりや筋力低下が原因の五十肩の予防・改善、ダイエットにも。

リハビリ通院のご希望がある方はスタッフまでご相談ください。





アニサキスによる食中毒を予防しよう

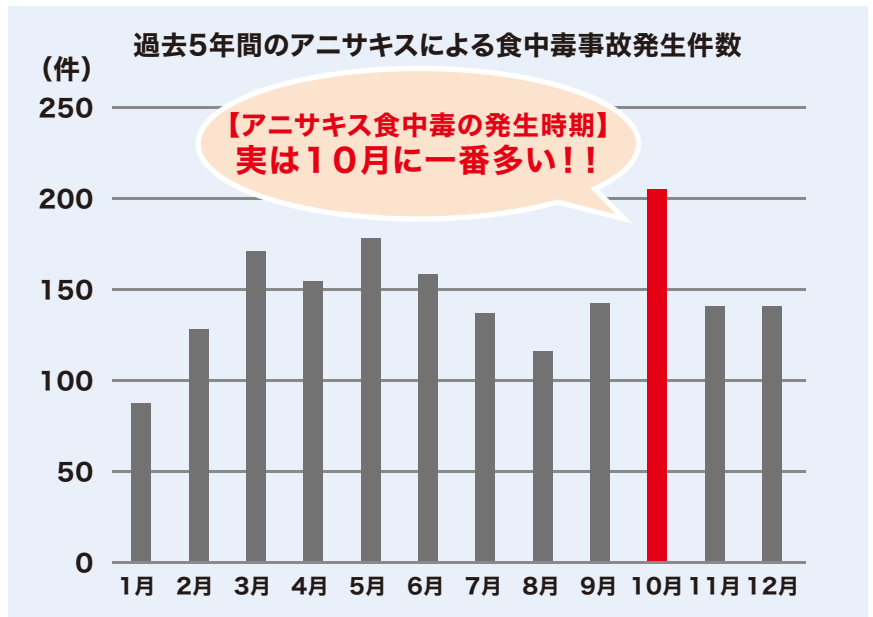


秋の味覚が楽しい季節になりました。秋といえば、サンマやサケ、サバ、カツオ、ブリなどおいしい魚がたくさんあります。

ただ、一歩間違えてしまうと、食中毒になる恐れがあります。

アニサキスによる食中毒は、過去5年間は10月に最多となっています。しかし季節を問わず多く発生しているため、年間を通して注意が必要な食中毒です。

厚生労働省「過去の食中毒発生状況」▶
2017年～2021年のデータを基に作成



アニサキスの特徴

- 寄生虫(線虫類)
- 約2cm～3cm で、白色の少し太い糸状
- アニサキス幼虫が寄生している魚介類
サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなど



アニサキス食中毒の症状

- アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後、数～十数時間後に、激しいみぞおちの痛み、悪心、嘔吐。→ **急性胃アニサキス症**
- 十数時間後以降に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状など。
→ **急性腸アニサキス症**



治療法

- 胃アニサキス症では、内視鏡検査の際にアニサキスを鉗子を用いて除去します。
- 腸アニサキス症では、内服薬を用いた対症療法を行い症状の緩和を行います。

予防ポイント

新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。

※アニサキス幼虫は鮮度が落ちると、内臓から可食部である筋肉に移動することが知られている。

魚の内臓を生で食べない。

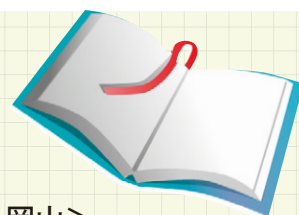
目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。

冷凍(-20℃で24時間以上)もしくは加熱(60℃で1分、70℃以上)の処理をして死滅させる。

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、アニサキス幼虫は死滅しない。



研究業績



■ 第27回OKAYAMAリウマチネットワーク研究会

<9月14日(木)アークホテル岡山>

・妊娠適齢年令のマネジメントについて 看護職副院長兼院長補佐 中田淳子



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 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

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。

