



# おさふね通信

## Vol.186

<2023年12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!

# 12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 13・27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	小山 9:00-12:00					—
整形 外科				—		難波 6・20日 17:00-19:00		—			片山 2・16・23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 9:00-11:30	—			休診	—
消化器内科 (胃カメラ)		原田 25日 9:00-12:00		—	石山 13日 9:00-11:00			—			原田 9・23日 9:00-12:00	—

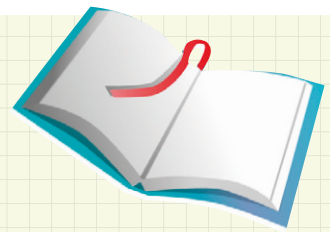
新しい Dr. が  
赴任します。

- 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。



## 研究業績



### ■ 糖尿病合併症対策セミナー

～患者さんのQOLに焦点をあてる～ <2023年11月30日(木)>

糖尿病関連腎臓病患者さんの血圧管理

院長 中村明彦

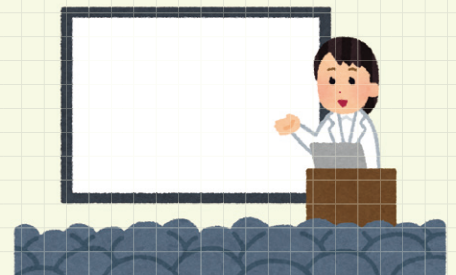
### ■ 第16回日本CKDチーム医療研究会

<2023年10月14日 東京コンベンションホール>

CKD患者の栄養障害を考える

CKD患者の栄養障害対策:どうする栄養士!

栄養科顧問 管理栄養士 市川和子



## 瀬戸内市より表彰されました

瀬戸内市から、市のプロジェクト推進に協力し、市政の振興と発展に多大な貢献が認められ表彰されました。

経済的な支援を必要とする  
子供の進学・就職応援事業等

理事長・院長 中村明彦





「ヒートショック」とは気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の病気が起こることです。



## 心臓や血管の病気って？

脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気があります。



## どんな時に起こりやすいの？

冬場に入浴をする時に暖房のきいた部屋から脱衣所に移動し、浴槽に入る時に起こりやすくなります。気温の高い部屋から気温の低い脱衣所に移動した際には、体が寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。



## 注意が必要なのはどんな人？

高血圧や糖尿病、不整脈などの持病をお持ちの方ですが、とりわけ高齢者の方は多く発生しています。ご家族の中に該当される方がいる場合は、浴室で倒れている危険もありますのでいつもより入浴時間が長く感じる時は様子を見てあげてください。



## 「ヒートショック」を防ぐ対策！

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- ② 浴槽の湯温は41℃以下にして、湯船に浸かる時間は10分までを目安にしましょう
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ④ お酒を飲まれる方はアルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう
- ⑤ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後入浴は危険ですので注意しましょう
- ⑥ 同居の方がいる場合は入浴前に一声かけ、同居者はいつもより入浴時間が長い場合は入浴者に声掛けしましょう



## 最後に

11月～2月までの時期がヒートショックの起こりやすい時期です。

浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりがちのため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋や浴室の床がタイルという環境は温度差が生じやすいため、ホームセンターにも販売しているミニヒーターなどを活用し工夫しましょう。トイレでヒートショックを起こされる方もいるようですので温度変化のある場所には要注意です！



参考文献：NHK首都圏、LIFULL介護（監修：伊藤大介・野溝明子）



## お知らせ

### 1 専門外来のご案内（膠原病・リウマチ内科）

<外来日>

令和5年12月より 毎週木曜日 9:00～12:00

※予約制のためご希望の方はスタッフまでお申し出ください

診察医：岡山赤十字病院 膠原病・リウマチ内科 小山芳伸先生



### 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 2023年5月8日以降の発熱・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。

