



おさふね通信

Vol.188

<2024年2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

www.osafune-clinic.com

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)



最新情報は
ウェブサイトへ!

令和6年4月より、午後の受付終了時間を18時30分に変更いたします

2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 6・20日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 14・28日 16:00-18:30	—	—	南 10:00-13:00	南 16:00-18:30		—
循環器科			山地 13・27日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 14日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形外科				—		難波 7・21日 17:00-19:00		—			片山 3・17・24日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 2・16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 7日 9:00-12:00 石山 14日 9:00-11:00			—			原田 24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。



Exercise \ 冬の運動不足を改善 /

からだポカポカ体操



からだの冷えの原因には、「筋肉量の減少」や「血流の悪化」があります。
冬の寒い時期に家でジーンとしていると、からは余計に冷えやすくなります。

からだを温めるために、運動を行い、筋肉量を増やし、血流を良くしましょう！

肩まわし

肩甲骨から動かすようにして、肩を大きくまわします。

前後に10回ずつ



背中が丸まらないように



しっかり胸を張る

グーパー運動

両手を前に伸ばし、手のグー・パーを繰り返していきます。

それぞれ30回



腕は肩の高さで



指を大きく動かす

足踏み

椅子に座り、膝を高く持ち上げ、足踏みを行います。

両側で50回



腕を大きく振る



背中が丸まらないように

かかと上げ

椅子の後ろに立ち、背もたれを持って両側同時に踵を持ち上げます。

20回



背すじを伸ばして



膝が曲がらないように

<運動のポイント>

- ・運動後に「やや疲れる」程度がちょうど良い運動強度です。
- ・自分の体力に合わせて、回数・セット数を調整してください。
- ・寒いときは急に動かさず、徐々に動きを出していきましょう。



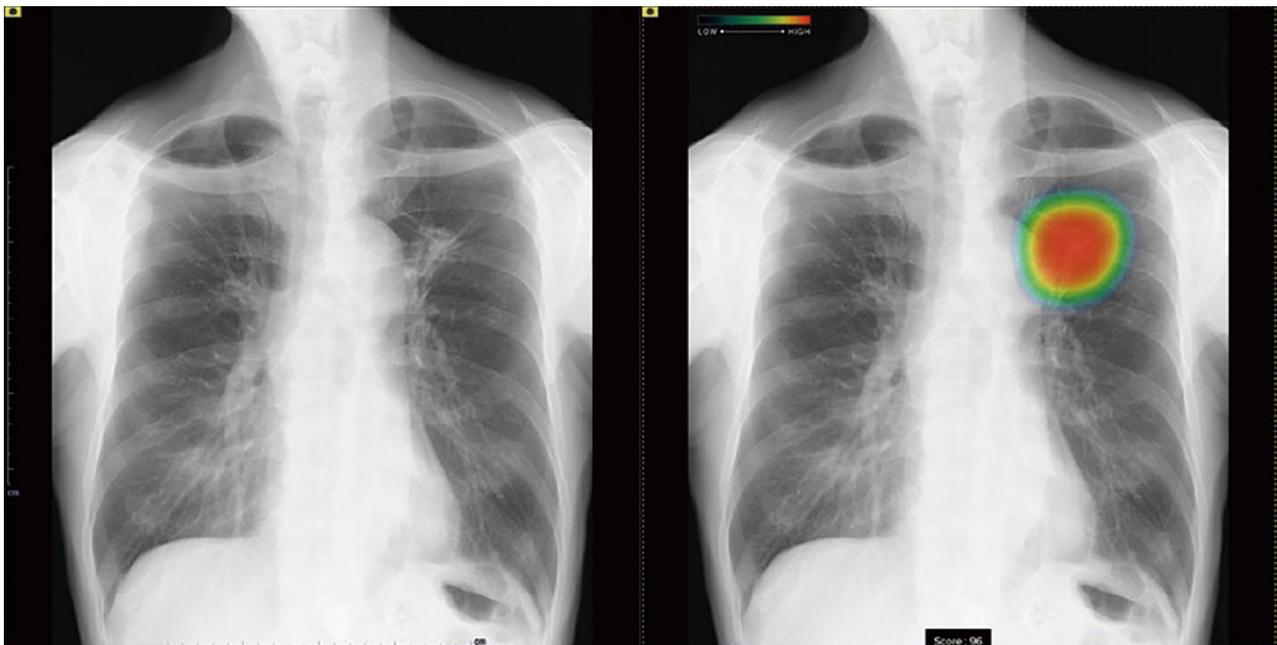


最近ChatGPTなどで何かと話題の人工知能(AI)ですが、皆さんもTVやネットで目にする機会が多いと思います。AIはすでに様々な分野で活用されており、その活用範囲は医療においても拡大しています。当院においてもAIを活用したシステムが導入されておりまして今回はその紹介を行います。



胸部X線画像病変検出ソフトウェア

撮影した胸部X線画像を自動解析して、がん、肺炎、気胸が疑われる領域を検出してマーキングしてくれます。医師がその領域を確認することで見落とし防止を支援してくれます。健康診断や日常診療など様々な胸部X線検査に幅広く対応してくれます。



AIによる画質向上プログラム(MRI)

AIによる画質向上により、滑らかさと自然な鮮鋭さを両立した画像を得ることができます。通常、MRIで細かい撮影を行おうとするとノイズが増え、撮影時間が長くなりますが、AIの力を借りることでノイズが低減され、撮影時間の短縮と画質の向上が可能となり、従来の3分の1の検査時間で同等の画質が得られるようになります。また、従来より更に細かい画像を撮影することも可能になります。



AIはまだまだ大きな可能性を秘めており、今後医療業界においてもますます活用が進むと考えられます。AIの活用により、検査の精度、効率、安全性が高まり、患者さんの負担が軽減され、また、より正確に病気を診断し、早期に治療を開始する手助けをしてくれることで、医師の負担も軽減されることが期待されます。



お知らせ

1 受付終了時間変更のお知らせ

令和6年4月1日より、
午後の受付終了時間を **18時30分に変更** させていただきます。
何卒よろしくお願い申し上げます。

2 診療時間変更のお知らせ

令和6年2月10日(土)は、中村院長の診療を11時までとさせていただきます。
※益田医長の診察は通常通り行います。 2月8日(木)は院長も外来診療を行います。

3 休診のお知らせ

2月29日(木)は、益田医長の診療を休診とさせていただきます。
※中村院長は外来診療を行います。

4 発熱・風邪症状の患者様の対応について

現在当院では発熱・かぜ症状のある患者様の診察は、原則として**通常診療時間内**に行っております。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、ご協力をお願いいたします。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。

