



おさふね通信

Vol.189

<2024年3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

3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・27日 17:00-19:00 | | — | | | 片山 2・16・30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) | | | | — | 石山 13日 9:00-11:00 | | | — | | | 原田 9・23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。



高齢者の睡眠について

睡眠は年齢とともに変化します。若い時はぐっすり眠れていたのに…という方も多いのではないのでしょうか。ここでは原因と対策をご紹介します。



原因1 加齢による影響

体内時計の変化

高齢者は、睡眠と覚醒のリズムを調整する「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌量が減少するため眠りにつきにくくなり、また体内時計の変化により早寝早起きとなります。

レム睡眠の増加

睡眠はレム睡眠(脳は起きているが、体は休んでいる状態)とノンレム睡眠(脳も体も休んでいる状態)が90分の周期で繰り返されます。高齢者は脳が起きているレム睡眠が長くなるので、ちょっとした物音や尿意で目が覚めてしまうことが増えます。

原因2 活動量の低下

睡眠は脳と体の疲労を解消する役割を持っています。運動や活動の習慣がない場合、身体が休養を必要とせず、深い眠りにつきにくくなります。

対策2

趣味を楽しんだり散歩に出かけたりと、意識して日中の活動時間を増やしてみましょう。体を適度に疲労させることで深い睡眠を得やすく、ストレス発散の効果もあります。

原因3 高齢者に多い睡眠障害

高齢者は退職・死別・独居などの心理的なストレス、メリハリのない日常生活、病気や嗜好品(カフェインの入った飲み物やアルコール類)でも睡眠障害を生じることがあります。また治療薬の副作用でも、さまざまな睡眠障害にかかりやすくなります。うつ病・認知症・アルコール依存症なども高齢者には多く、早めの専門医への受診が必要です。他にも、狭心症や心筋梗塞による夜間の胸苦しさ、前立腺肥大による頻尿、皮膚掻痒症によるかゆみ、関節炎などの痛みも睡眠障害の原因として挙げられます。睡眠時無呼吸症候群は専門施設での検査と診断が必要です。

対策3

何らかの症状が原因で眠れない時は、主治医に相談しましょう。

参考文献:厚生労働省「高齢者の睡眠」より



春キャベツのチョレギ風サラダ

春キャベツは葉が柔らかく甘みがあるので、サラダに適しています。また、生の状態で食べることで加熱に弱いビタミンCなどの栄養素を逃がすことなく食べられます。



1人前の栄養価

エネルギー84kcal たんぱく質4.5g カリウム240mg リン107mg ビタミンC26mg 食塩0.6g



材料3人分

| | |
|-----------|------------|
| 春キャベツ | 150g(1/4玉) |
| きゅうり | 100g(1本) |
| むきえび(冷凍) | 60g |
| ごま油 | 大さじ1杯 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1杯 |
| 醤油 | 小さじ1/2杯 |
| すりおろしにんにく | 小さじ1/2杯 |
| 焼き海苔 | 2枚 |
| すりごま | 小さじ1杯 |

A

作り方

- 1 冷凍海老は解凍しておく。
- 2 キャベツを一口大にちぎる。
- 3 きゅうりを輪切りにする。
- 4 ボールに①～③を入れ、Aを加えて和える。
- 5 ちぎった海苔、すりごまをふって完成。

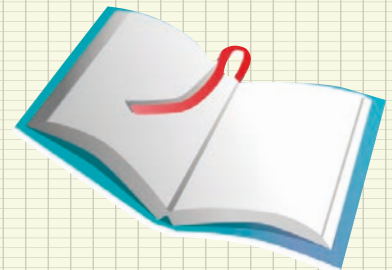
ポイント

- 海老の代わりに木綿豆腐を入れてもボリュームがでてオススメです。
- 腎機能が低下している方や透析をされている方は、カリウムが多いレシピなので必ず野菜の下処理(水さらし)をしてください。



研究業績

- 三原市医師会学術講演会
～糖尿病合併症のマネジメント～
<1月25日(木)三原シティホール(ハイブリッド形式)>



糖尿病関連腎臓病患者さんへの血圧管理

院長 中村明彦



New Face 〈新しい仲間がふえました〉

看護師 池田(いけだ)



地域の皆様が
安心して生活
できるよう頑張
ります。

臨床検査技師 高谷(たかや)



一生懸命頑張
りますのでよろ
しくお願い致し
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 専門外来のご案内(糖尿病内科)

〈外来日〉令和6年4月9日より **毎週火曜日 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:岡山大学病院 糖尿病内科 四方賢一先生

3 診療時間変更のお知らせ

令和6年4月より、**益田医長**の外来診療は

金曜日は **第2、第4**(※午後は6時まで)、土曜日は **第1、第3、(第5)**
に変更となりますのでご了承ください。

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。

