



# おさふね通信

## Vol.190

<2024年4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	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	/	○	/	○	/

休診日：日曜・祝日(急患は、電話でご相談ください)

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

www.osafune-clinic.com



最新情報は  
ウェブサイトへ!

# 4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 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30
内科	中村 益田	中村 益田	中村	—	中村	中村	中村 不定期	—	中村 益田 (第2、4・午後は18時まで)	中村 益田	中村 益田 (第1、3)	—
糖尿病 内科			四方 (9日~) 9:00-12:00									
脳外科 内科		南	南 2・16・30日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南 3・17日		—	南 10:00-13:00	南		—
循環器科			山地 9・23日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 10日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形外科				—		難波 10・24日 17:00-18:30 西田 3日		—			片山 6・13・27日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 5・19日 17:00-18:30		休診
皮膚科				—			浦上 9:00-11:30	—			休診	—
消化器内科 (胃カメラ)				—	石山 10日 9:00-11:00			—			原田 13・27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。

# 春は心の乱れに要注意!

春は、新しい仲間、引越しなど『変化』の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもあるので注意が必要です。



## 自律神経の役割は?

自律神経とは、自分の意思とは関係なく無意識のうちに働いている神経のことを指します。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は、活動時間である朝から昼間にかけて働き、副交感神経は、リラックスしているときや夜に働きます。この2つの神経が体の中で適度なバランスをとりながら働いています。このバランスが何かの原因で崩れると、体や心の不調として表れます。

## 春に起こりやすい心身の不調

### 心の不調

抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感、不安感、緊張感など

### 体の不調

頭痛、手足の冷え、疲労感、便秘、下痢、めまい、立ちくらみ、動悸、食欲不振、肩こりなど



## 心のバランスを整えるには

### ①生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」、これらの時間を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。自分に合ったリズムを刻みましょう。食事は1日3食を守ることが大切です。特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

### ②栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。ビタミンB群を含む豚肉やレバー、イワシ、そして、ビタミンCを含むキウイ、アセロラ、イチゴ、オレンジやレモンなどの柑橘類も自律神経を整えることに適しています。



## 心のバランスを整えるには

### ③ ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきます。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。めまいや頭痛が出やすい人は、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すとよいでしょう。また、体が緊張していることもあるので、ヨガのように背筋が伸び体の力が抜け、精神的にも整うような運動をするのもオススメです。

### ④ 休養をとる

知らないうちに心が疲れてしまいがちな春は、何もしない時間をつくることも必要です。休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



### ⑤ 体温調節をしっかり

暑さや寒さもストレスになります。気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

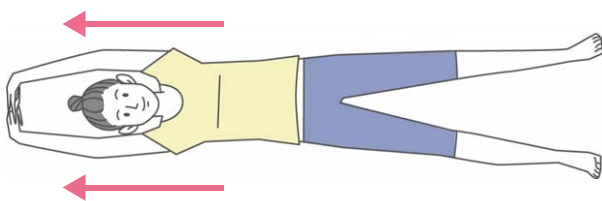


## 心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。

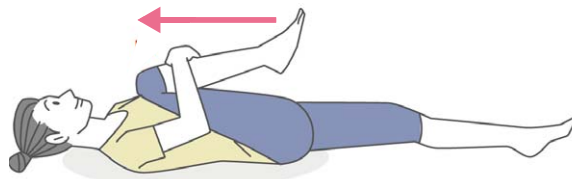
### 背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



### お尻伸ばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3~5回、繰り返しましょう。



### 腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



### 脱力

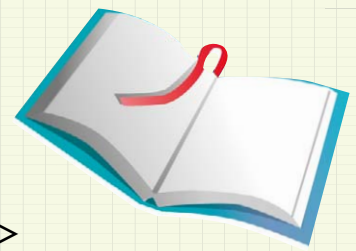
仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



2週間以上、症状が続く場合は、専門医に相談しましょう。



## 研究業績



### ■ 糖尿病性腎症重症化予防プログラム

～岡山方式からの学び～ <2月26日(月)Zoomにて>

クリニックにおける管理栄養士が担う重症化予防の現状と課題

管理栄養士 顧問 市川和子

### ■ 第11回 C K D (慢性腎臓病) 県民公開講座

<3月20日(水・祝)岡山県医師会館三木記念ホール>

腎臓ってがんばり屋さん～C K Dから腎臓を守る秘訣とは～

院長 中村明彦



## 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。  
何卒よろしくお願ひ申し上げます。

### 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：糖尿病専門医 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。

