



おさふね通信

Vol.200

<2025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	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	/	○	/	○	/



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が18時30分となりました。

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 16:00-18:30	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 益田 (予約不要)	—	中村 益田 (7・21日。午後は18時まで)	中村 益田	中村 益田 (1・15日)	—
糖尿病 内科			四方 9:00-12:00									
脳外科 内科		南 10日	南 4・18日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南		—	南 10:00-13:00	南		—
循環器科			久保 4・18日 山地 25日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 12日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形 外科		難波 3・17日 17:00-19:00		—		西田 26日 15:00-16:00		—			片山 1・15・22日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 7・14日 17:00-18:00		—
皮膚科				—			浦上 9:00-11:30	—			フットケア 16:00-17:00 診察 17:00-18:00	—
消化器内科 (胃カメラ)				—				—				—

- 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。



クリニックで可能な動脈硬化の検査

人は血管とともに老いる(A man is as his arteries.)と先人の言葉にあります。動脈硬化は加齢とともに進行するため、一種の老化ともいえます。しかし、生活習慣を見直し、改善することでその進行を抑えることができます。そこで、まずはあなたの動脈硬化の現状を把握してみませんか？当院で可能な検査を紹介します。

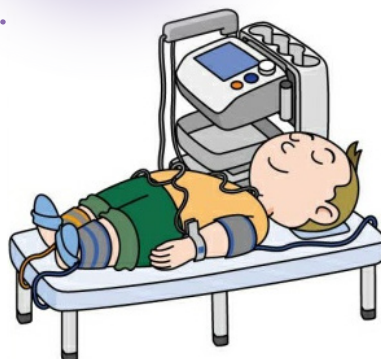
血液検査

LDL-コレステロール(悪玉コレステロール)・HDL-コレステロール(善玉コレステロール)・血糖値(ヘモグロビンA1c)などは30分程度で結果が出ます。



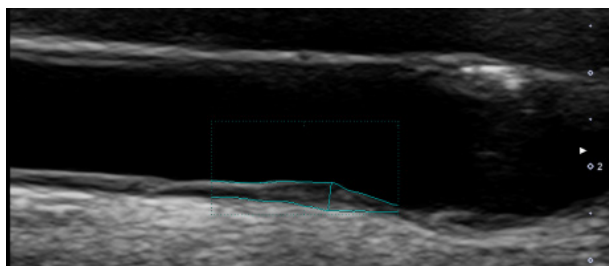
CAVI・ABI

両手と両足の血圧を測るだけの簡単な検査で血管年齢や足の動脈が細くなっていないかが5分程度で分かります。



頸動脈の超音波

首を走行する頭に栄養を送る太い血管を超音波で観察し、動脈の壁が厚くなっていないか？プラーク(悪玉コレステロールが血管の壁に貯まって隆起したもの)はないか？細くなったり詰まったりしていないか？が15分程度で分かります。



頭のMRI検査

MRI検査は脳梗塞や脳出血だけではなく、頭の内外の血管が細くなっていないかが20分程度で分かります。レントゲンの被ばくが無いので繰り返し検査ができますが、体内にペースメーカーなどの金属があると検査が出来ません。



日本は世界一の長寿国ですが、ただの長生きではなく「健康で長生きをする」ことが大切になってきます。動脈硬化による症状はかなり進んでくるまでは無症状の事が多く、早期発見と予防そして治療が大事です。動脈硬化が気になる方は医師までご相談ください。

ふとんの中でめくめく♪ 血行&筋力アップ!

寝たまま元気体操

寒い日が続くと動くのがおっくうになりがちですが、運動不足が続くと筋肉が衰えて代謝や血行が悪くなり、身体が冷えやすくなってしまいます。

ふとんに入ったままでも、寝たまま行える体操をすると血行が良くなって身体の中からポカポカしてきます。寝起きでガチガチだった身体も自然にほぐれるので、ぜひお試しください。



1 押し合い体操



- ①胸の前で合掌し、両足に枕などはさみます。
- ②手のひらをグーっと押し合い、同時に挟んだ枕を内ももでギュッと圧迫します。
- ③息をとめないように30秒～1分ほど行い、力を抜きます。

2 首ヒネリ体操



- ①仰向けに寝たまま、左手で右側頭部をゆっくりと左側に押し、少し「痛気持ちいい」と感じるところで止めて一呼吸したら元に戻します。
- ②反対側も同じようにヒネります。
- ③左右差があるので、固いと感じた方は少し長めに押しましょう。

3 風船体操



- ①仰向けに寝たままひざを立てて両手をお腹に当て、3秒間かけて鼻から息を吸い、風船をふくらませるようなイメージでお腹をふくらませます。



- ②腹圧がグーっと高まるのを感じたら、風船の空気が抜けていくようなイメージで4～5秒間かけて口から息を細く長く吐きます。

→①～②を10～20回行います。

4 腰ヒネリ体操



- ①仰向けに寝て 両ひざを立て、両足を右に倒しながらゆっくりと鼻から息を吸って、口から吐きます。

- ②右足を左膝の上に軽くのせて腰をヒネり、①と同様に呼吸を行います。



- ③左腕を頭の方に上げて左わき腹を伸ばし、呼吸を30秒間続けます。

→①に戻り、反対側も同様に行います。

<運動のポイント>

運動不足や加齢で硬くなった筋肉は柔軟に伸びず、無理に動かすと筋肉を痛めてしまうことがあります。特に寝起きは身体が硬くなっているため、ゆっくりと少しずつ行うようにしましょう。





お知らせ

1 院長外来休診のお知らせ

令和7年3月15日(土)は院長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 循環器科外来のお知らせ

令和7年
1月～

第1週・第3週:火曜日 9:00～12:30

診察医:岡山ハートクリニック 循環器科 久保元基先生

第2週・第4週:火曜日 9:00～12:30

診察医:岡山ハートクリニック 循環器科 山地博介先生

日本病態栄養学会より表彰されました

日本病態栄養学会における活動
業務に貢献し活躍していることが
認められ表彰されました。



栄養科顧問
市川 和子

