



おさふね通信

Vol.201

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



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。

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 16:00-18:30 | 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・29日) | — 15日は休診 |
| 糖尿病 内科 | | | 四方 9:00-12:00 | | | | | | | | | |
| 脳外科 内科 | | 南 10・24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 11・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・31日 17:00-19:00 | | — | | | | — | | | 片山 1・15・29日 9:00-12:00 | — |
| フットケア (血管外科) | | | | — | | | | | | 森田 7・21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) | | | | — | | 石山 12日 9:00-11:00 | | — | | | 原田 8・22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。



春に流行する感染症

冬から春にかけてインフルエンザやロタウイルスなどが流行しましたが、春に流行る代表的な感染症は3つあります。

| | 麻しん(はしか) | 風しん(3日はしか) | 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) |
|------|-------------------------------|--|---------------------------------------|
| 症状 | 発熱、発疹 口腔粘膜の荒れ 結膜炎、風邪様症状 | 発熱 耳の後ろのリンパ節の腫れ 顔から全身に発疹 発疹後の痒み | 発熱 耳の下や顎の下の腫れ 腫れによる痛み 頭痛、咽頭痛 |
| 感染経路 | 空気、飛沫、接触 | 飛沫、接触 | 飛沫、接触 |
| 潜伏期間 | 10～12日程度 | 4～21日程度 | 14～24日程度 |
| ワクチン | 有:風しん・麻しん混合ワクチン(生ワクチン) | | 有: おたふくかぜワクチン (生ワクチン) |

※飛沫感染は咳やくしゃみから口や目に入る、接触感染はウイルス等に汚染されたものに触れて目や口から入る、空気感染は水分が蒸発した粒子を吸い込むこと

感染を防ぐには手洗いやうがい、マスクのみで防ぐことは難しいです。最も有効な方法はワクチン接種になります。生ワクチンの接種は妊婦、ステロイドや免疫抑制剤を内服している方など接種することができないことが多いので、接種を希望される方は医師に接種できるか確認しましょう。

また、当院でのワクチン接種はできませんので、お住いの自治体に接種可能な医療機関をお問い合わせください。

これら3つの感染症は学校感染症の第二種感染症に指定されており、子供がかかると出席停止になります。大人の場合、出勤停止期間は存在しませんが、職場内での感染拡大を招きかねませんので、休暇を取ることをお勧めします。

この3つの感染症は基本的に子供が多いと思われがちですが、大人にも流行する感染症です。大人の場合は重症化する危険性がありますので、子供と接する機会のある方は特に気を付けましょう。

予防するには・・・



マスクをしよう



手を洗おう

↓



**ワクチン接種が
おすすめ**

豚もも肉と新玉ねぎのさっぱり炒め

ポン酢しょうゆ1つで簡単!ご飯がすすむ1品です♪
豚もも肉は脂身が少なく、よりあっさりとした
味わいになります。



1人前の栄養価

エネルギー197kcal たんぱく質12.8g 脂質12.7g 炭水化物7.3g
カリウム310mg リン162mg 食塩1.2g



材料2人分

| | |
|---------|------------|
| 豚もも肉 | 150g |
| 新玉ねぎ | 100g(1/2個) |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ2杯(39g) |
| サラダ油 | 小さじ1杯(4g) |
| 黒こしょう | お好みで |

作り方

- 1 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 新玉ねぎは5mm幅のくし形切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚もも肉を炒める。肉に火が通ったら新玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- 4 全体に火が通ったら、味ぽんをフライパンに回し入れ炒め合わせる。
- 5 お好みで黒こしょうをかけてもGOOD!





研究業績



第28回 病態栄養学会年次学術集会

2025年1月17～19日に開催

<1月18日(土)>

日本病態栄養学会と共に成長し歩んだ栄養士街道
～過去・現在 そして未来～

栄養科顧問 市川 和子

<1月19日(日)>

慢性腎臓病における血清K値の管理

栄養科顧問 市川 和子



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。
代診医:益田医師

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

