



# おさふね通信

## Vol.203

<2025年5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。

# 5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 南 (19日) 益田	中村 南 (20日) 10:00-13:00	—	中村 南 10:00-13:00	中村 南	中村 不定期 益田 (予約不要)	—	中村 南 10:00-13:00 益田 (23日午後は18時まで)	中村 南 益田	中村 益田 (17-31日)	—
糖尿病 内科			四方 13・27日 9:00-12:00						9日は休診			
脳外科 内科		南 19日	南 20日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南	—	—	南 10:00-13:00	南	—	—
循環器科			久保 20日 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 12・26日 17:00-19:00		—				—			片山 10・17・31日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 2・16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 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。



# 带状疱疹 と ヘルペス の違い

带状疱疹とヘルペスは同じものと思われがちですが、次のような違いがあります。

## 带状疱疹



## ヘルペス



### 症状

体の左右どちらかの神経に沿って、かゆみ・痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが帯状に生じる。  
「ピリピリする」「ジンジンする」「ズキズキする」「焼けつくような」痛み。上半身、上肢～胸背部・腹背部・顔面、特に目の周りに現れる。

唇や口の周り、性器周辺などに発疹が現れる。適切な治療で比較的速やかに改善、後遺症が残ることはほとんどない。

### 原因

带状疱疹の原因は水痘带状疱疹ウイルス。初めて感染した場合は、水痘(水ぼうそう)を発症。その後、ウイルスは神経節に潜伏し、過労やストレス、病気などで免疫機能が低下した際に再活性化して带状疱疹を引き起こす。

単純ヘルペスウイルス  
口唇ヘルペスを引き起こす1型ウイルスと下半身にヘルペスを引き起こす2型ウイルスがある。

### 経過

痛みや違和感、軽い発熱などから始まり、小さな水疱の群れが皮膚上に現れる。水疱は1週間から10日ほどでつぶれ、皮膚に炎症を起こし、赤くただれたような状態から数日がかさぶたになり、自然に剥がれ落ちる。

症状が現れる前にピリピリとした違和感やかゆみ。兆候が現れてから半日程度、赤く腫れ、1～3日で水疱に変わる。1～2週間ほどで乾燥しかさぶたができ、自然に剥がれ落ちる。

ヘルペス・带状疱疹共に、一度感染するとウイルスが宿主の神経節に潜伏し、免疫機能が低下した際に再発します。過労やストレス、病気などが再発を誘発する要因です。

带状疱疹に対しては、50歳以上の方はワクチン接種が可能です。自治体によっては助成金制度が始まっている地域もあります。高齢・基礎疾患をお持ちの方はより発症リスクが高くなりますのでぜひかかりつけ医にご相談ください。

# 正しいスクワットのやり方

道具を使わず手軽に筋力アップができるスクワット運動ですが、間違ったやり方で行うと膝や腰を痛めやすい運動でもあります。いつもやっているという方はもちろん、これから始めようと思っている方もぜひ参考にしてみてください。



## ◎ 正しいやり方

- ①つま先はやや外向き、肩幅～腰幅に開いて立つ。
- ②3秒かけてしゃがみ1秒で立ちあがる。
- ③目標設定回数は10回×3セットから始める。

太もも・お尻・背中など  
全身に効果あり。



## × 間違ったやり方

- × 猫背、足元を見ている。股関節が曲がっていない。
- × 踵かかたが浮く(重心が前寄り)、つま先より膝が過度に前に出る。
- × つま先が浮く(重心が後ろ寄り)、何かを掴まないと姿勢が維持できない。
- × 反動で立ち上がる。



## 応用編

### ベンチスクワット



しゃがんだ時に椅子に  
完全にお尻をつける。



→初心者や膝が痛い人向き。

### ナロースクワット



両足を肩幅より狭く行う。  
両膝・両足をくっつけても良い。



→太ももの筋肉(大腿四頭筋・ハムストリングス)  
により効果的。

### ワイドスクワット



肩幅より広く両足を開く。



→お尻(内転筋・大殿筋)に効く。

### オーバーヘッドスクワット



両手でタオルを持ち  
頭上に手を伸ばして行う。



→太もも、体幹に効く。



## お知らせ

### 1 専門外来のご案内(糖尿病内科)

令和7年4月から

<外来日>

毎週火曜日 ⇒ 第2・第4火曜日 9:00~12:00へ変更となります。

診察医:糖尿病専門医 四方賢一先生

※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。