



# おさふね通信

## Vol.204

<2025年6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。

# 6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 (2・16・30日) 益田	中村 南 (3・17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 (13・27日午後は18時まで)	中村 南 益田	中村 益田 (7・21日)	—
糖尿病 内科			四方 10・24日 9:00-12:00									
脳外科 内科		南 2・16・30日	南 3・17日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南	—	—	南 10:00-13:00	南	—	—
循環器科			久保 3・17日 山地 24日	—								—
リウマチ科				—		若林 11日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形 外科		難波 9・23日 17:00-19:00		—							片山 7・21・28日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 6・20日 17:00-18:00		—
皮膚科				—			浦上 9:00-11:30	—				—
消化器内科 (胃カメラ)				—		石山 11日 9:00-11:00		—			原田 14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。



## 脳の老化を防ぐ 推し活のすすめ



推し活とは自分が好きなアイドルや俳優、アニメのキャラクター、スポーツ選手、YouTuberなど”推し”を応援する活動です。この文化は日本で急速に広まり、若い世代を中心に幅広い世代に人気を集めています。推し活は、ファン同士の交流を促進し、日常生活に楽しみをもたらすことが知られており、また 脳に対して多くのポジティブな影響を与えるとされています。

### 幸福感の向上

推し活を通じて得られる楽しみや興奮は、脳内のドーパミンやセロトニンといった「幸福ホルモン」の分泌を促進します。これにより、ストレスレベルが低下し、生活習慣病や認知症のリスクを減少させる可能性があります。



### 認知機能の向上

推し活に関連する活動（コンサート参加や情報収集など）は、脳を活性化させ、記憶力や判断力を向上させることが示されています。時に好奇心を持って新しい情報を学ぶことは、脳の活性化を高める要因となります。

ただし、推し活には注意点が必要です。過度な熱中や経済的負担がストレスを引き起こすこともあり、これが脳に悪影響を及ぼす可能性があります。自分の生活リズムとお財布事情とのバランスを保ちながら楽しむことが重要です。

何かを楽しむ気持ちはその時間が終わっても、楽しかった〜!と確実に充実感を得られるもので、さらに言えば幸福感があったということです。充実感、幸福感を得ることは実はすごく難しい事で、現代では無趣味の人が思い悩むくらいです。基本的には趣味というのは生活に充実感や幸福感をもたらし、それをしている時間の楽しさが生活に彩りをもたらせてくれます。つまり、心の充実感、幸福感は明日を元気に過ごせる活力になり、立派な趣味といえる推し活は、その活力を生み出してくれるはずで。



何か”推し”を見つけてみませんか？

脳の健康のためにも、推し活はおすすめです。



## いわしと梅の和風冷製パスタ

梅干しはクエン酸が豊富で、疲労回復や食欲増進に効果的です。抗酸化作用もあり、夏場の体調管理に役立ちます。



### 1人前の栄養価

エネルギー375kcal たんぱく質16.7g カリウム325mg リン185mg 食塩2.3g



### 材料4人分

パスタ(乾)	300g(3束)
いわしの水煮缶	150~200g(約1缶)
梅干し	40g(2個)
きゅうり	100g(1本)
めんつゆ(ストレート)	20cc(大きじ1杯と1/3杯)
かつおだし	200cc(1カップ)

### かつおだしのとりかた

#### 材料 200cc

水	250cc
かつお節	7~10g

1. 鍋に水250mlを入れて沸騰直前まで中火にかける。
2. 火を止めて、かつお節を加え自然に沈むまで1分ほど待つ。
3. キッチンペーパーや茶こし、ざるなどを使って濾して完成。

## 作り方

1. パスタは既定の時間茹でて、冷水でしめる。
2. 梅干しは種を取り出し叩いてペースト、きゅうりは千切りにする。
3. パスタを器に盛り付け、その上にいわしの水煮缶ときゅうりをのせる。
4. 梅干しのペースト、めんつゆ、かつおだしを混ぜ合わせかけて完成。





# お知らせ

## 1 夏季休業のお知らせ

令和7年8月9日は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 「特定健診」を受けましょう！

皆さんは、各医療保険者がメタボリックシンドロームや生活習慣病予防を目的とした「特定健診」を実施しているのをご存知ですか？  
対象は、今年度に40～74歳になられる方です。



### ● 国保の方へ

健診実施期間は、瀬戸内市は6月2日～12月31日、備前市は6月2日～12月31日となります。  
特定健診の内容や金額等、詳しくは各市役所・市民課までお問い合わせください。

※当院でお受けできる国保の特定健診は瀬戸内市と備前市のみです。他の市町村へお住まいの方は当院では健診を出来かねますのでご了承ください。



### ● 社保の方へ

加入している健康保険によって実施期間や内容が異なります。  
詳しくは各医療保険者の案内に従って健診を受けてください。

**注意：当院での特定健診は予約制です。**  
健診希望の方はスタッフまでお問い合わせください。

