



おさふね通信

Vol.205

<2025年7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。

7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 (14・28日) 益田	中村 南 (1・15・29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 (11・25日午後は18時まで)	中村 南 益田	中村 益田 (5・19日)	—
糖尿病 内科			四方 8・22日 9:00-12:00									
脳外科 内科		南 14・28日	南 1・15・29日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南	—	—	南 10:00-13:00	南	—	—
循環器科			久保 1・15・29日 山地 8・22日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 9日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形 外科		難波 7日 17:00-19:00		—		難波 23日 17:00-19:00		—			片山 5・19・26日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 4・18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 9日 9:00-11:00			—			原田 12・26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。

室内熱中症に注意!



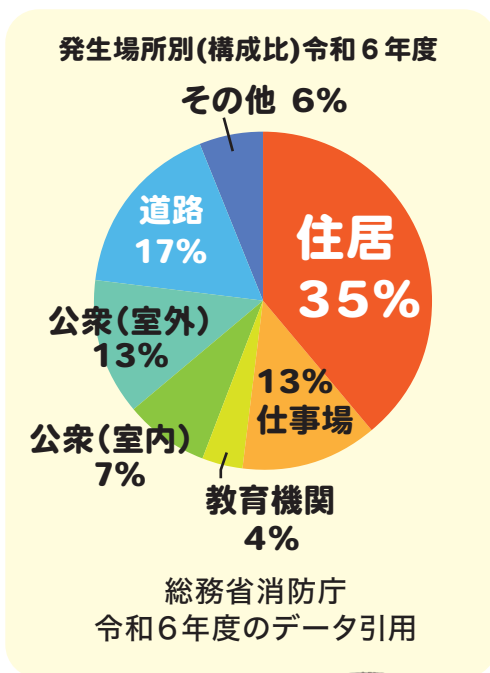
熱中症とは

- 高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内で熱がこもった状態を指します。
- 気温が高い、湿度が高いなど環境条件と体調がよくない、暑さに体がまだ慣れてないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

実は 室内にも熱中症の危険性が潜んでいる!

熱中症といえば屋外をイメージされる方が多いと思いますが、右図のデータより熱中症の4割が敷地内全ての場合を含む『住居』となっており、室内で熱中症の発症が多くなっていることがわかります。

今回は暑い夏の室内での過ごし方を見直してしっかりと熱中症対策をしましょう!



室内熱中症の発生要因

① 高温・多湿な環境

特に湿度に注意しましょう。

湿度が高いと汗が蒸発しにくいいため体温を下げることができずに熱中症の危険が高くなります。また、室温が28度以下でも暑く感じる場合があります。

② 水分不足

涼しい室内にいることによって喉の渇きが感じにくくなります。また、仕事や家事、作業や遊びなど、集中していると知らずに水分を失っていることもあります。

特に高齢者は体内の水分量が減少している感覚が弱くなっているため注意しましょう。



室内熱中症をおこしやすい状況や場所は?

1 入浴時

入浴時は温度が高く汗をかきやすいため水分が失われやすい状況となります。

- 体を暑さに慣らすためにも、入浴は重要です。浴槽の温度は暑すぎない 38℃のぬるま湯で 10~15 分程度の入浴をしましょう。
- 大量の汗をかくため、入浴前後ではコップ 1 杯程度の水分補給や適度な塩分補給も一緒に行いましょう。



2 睡眠時

暑い日は、昼間に壁や天井に蓄えられた熱のせいで夜になっても室温が高い状態が続きやすくなります。

- エアコン(26~28℃)や扇風機を使用しましょう。
- 扇風機は首振り機能へ設定し、エアコンを使用する際は体に直接当たらないように「おやすみモード」や「快眠モード」を使用しましょう。
- 睡眠時にも汗をかき、水分が失われるため、寝る前にコップ1杯の水分補給をしましょう。
- 吸汗性があるパジャマや接触冷感寝具などを使用しましょう。



3 料理中

短時間であってもエアコンでの温度調整が難しく、火を使用すると一気に高温多湿になりやすい状況です。

- エアコンや換気扇を使用し風通しを良くしましょう。
- できるだけ火を使わない電子レンジを使用しましょう。
- ネックバンドや冷えたタオルを巻いて体を冷やしましょう。



その他にも廊下や脱衣場・洗面所など冷房の効いていない場所や、トイレなど狭い場所ではほかの部屋と比べて高温多湿になりやすいため、注意するようにしてください。

こんな症状を感じたら
要注意!

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれなどの症状が見られたら熱中症になっている可能性があります。
頭痛や吐き気・嘔吐、気分の不快、体がぐったりする、力が入らないなどの症状が見られた場合はすぐ医療機関へ受診をしましょう!



研究業績



■ 高リン血症治療の今後を考える会

2025年6月5日(木)

「高P血症治療の現状と今後」

院長 中村明彦

■ 第11回 透析スタッフ研修セミナー

2025年6月10日(火)

「チームで実践しよう!血液透析患者のリン管理」

院長 中村明彦

■ 第70回 日本透析医学会学術集会・総会

2025年6月27日(金)～29日(日) <大阪国際会議場他>

- ・透析導入年齢からみた高齢者血液透析患者の臨床像 看護師 水島菜月
- ・血液透析患者におけるテナパノル塩酸塩の使用経験
臨床工学技士主任 太田裕也
- ・血液透析患者の大脳白質病変に關与する因子の検討
検査部副長 谷口顕士
- ・血液透析患者に対する透析前監視下運動療法の効果
理学療法士主任 松田直子
- ・これが、市川流CKD患者の外来栄養指導/栄養療法です！
栄養科顧問 市川和子
- ・保存期の栄養教育が透析期に与える影響 管理栄養士主任補佐 羽川莉央



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 带状疱疹ワクチンのお知らせ

65歳以上のみなさん

带状疱疹ワクチンが、国の定期接種になりました。

<定期接種の対象者> 対象は今年度対象年齢になられた方、又はなられる方なのでご注意ください。

65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳	95歳	100歳～
S35.4.2～ S36.4.1生	S30.4.2～ S31.4.1生	S25.4.2～ S26.4.1生	S20.4.2～ S21.4.1生	S15.4.2～ S16.4.1生	S10.4.2～ S11.4.1生	S5.4.2～ S6.4.1生	T15.4.1 以降生まれ

●60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方も対象。

※101歳以上の方の接種期間は和8年3月31日までの1年間のみです。

注意

定期接種による公費負担を受けられる機会は生涯に一度だけ。

例えば、65歳で一度対象者になった方が定期接種を受けず5年後に70歳になっても定期接種の機会はありません。

※詳しくは市町村にお問い合わせください。