



おさふね通信

Vol.206

<2025年8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。

8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 (25日) 益田	中村 南 (5・19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 (8・22日午後は18時まで)	中村 南 益田	中村 益田 (2・16・30日)	—
糖尿病 内科			四方 12・26日 9:00-12:00									
脳外科 内科		南 25日	南 5・19日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南	—	—	南 10:00-13:00	南	—	—
循環器科			久保 5日 山地 12・26日	19日は休診								
リウマチ科				—		若林 13日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				
整形 外科		難波 4・18日 17:00-19:00		—							片山 2・16・30日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 1・15日 17:00-18:00	フットケア 16:00-17:00 診察 17:00-18:00	
皮膚科				—			浦上 9:00-11:30	—				—
消化器内科 (胃カメラ)				—	石山 13日 9:00-11:00	原田 27日 9:30-12:30		—			原田 23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。



百日咳について

最近、百日咳という言葉をよく耳にしませんか？実は2024年ごろから世界的に流行しており、日本での今年の感染者数は過去最多、3月の時点で、すでに昨年1年間の感染報告数を上回っています。百日咳は激しい咳が長期間続き、肺炎を引き起こすこともあります。子供に多く、重症化しやすいと言われていますが大人が感染することもあります。



百日咳とは

百日咳とは、百日咳菌が引き起こす急性の気道感染症です。通常7～10日間の潜伏期間を経て、咳や鼻水など風邪のような症状が出ます。だんだんと激しい咳が出始めると2～3週間ほど続き、その後は激しい咳が落ち着いてくるようになります。発症してから咳が治まるまで100日程度かかることがあるため「百日咳」と呼ばれています。

子供が感染した場合の典型的な症状として、痰が絡まない乾いた咳や、発作性の咳とその後に息を吸う時に「ヒューヒュー」という音が出ます。咳は夜に出ることが多いです。

大人の場合、子どものような激しい咳の症状は少なく、2週間以上長く続く咳が現れることが多いのが特徴です。また、発熱しないことも多く、単なる風邪と思いついてしまうことがあります。大人の百日咳も油断は禁物で、特に高齢の方には、長く続く咳が原因で肋骨が骨折してしまうようなことがあるので注意が必要です。

百日咳の感染対策

百日咳は人から人へ感染する力が非常に強いです。感染した人の咳やくしゃみをした飛沫を吸い込むことで感染する「飛沫感染」で主に流行しますが、その飛沫を触った手で顔や鼻を触る「接触感染」でも感染が広がります。百日咳は咳が出始めた初期から感染力が強いので、百日咳と気が付かないまま家庭内で感染していくことが多くあります。



咳エチケットを見直しましょう

どのようにすれば百日咳菌の感染を防げるのでしょうか。学校や職場、電車の中など、特に人が多く集まる場所では「咳エチケット」を守ることが重要です。

- マスクを着用する
- 咳、くしゃみをするときはティッシュやハンカチで口・鼻をおおう
- とっさのときは袖で口・鼻をおおう

夏の暑さでマスクをする機会が減っていると思われかもしれませんが、体調が悪いときには自分と周りの人を感染から守るためになるべくマスクをしましょう。

ほかにも、手洗い・うがいやアルコール消毒も基本的ですが重要な感染予防法です。

百日咳の治療として、適切な抗菌薬を内服すると周囲への感染を抑えることができます。そのため早めの病院受診が大切です。当院では、百日咳の抗体検査（鼻に綿棒を入れて調べる検査）が可能です。気になる方はご受診、ご相談ください。



〇脚改善エクササイズ

〇脚とは、両膝が外側に曲がっており、左右の内くるぶしを揃えても膝の内側が接しない状態を指します。見た目が「〇」の字になるため〇脚と言われます。〇脚が進行すると、膝に痛みが発生したり、血流が悪化して浮腫みや疲れが出やすくなることがあります。



原因として、悪い姿勢や歩き方、筋肉のバランスの悪さが挙げられます。今回紹介するセルフケアを行うことで筋肉のバランスを整え、身体を正しく使えるようにしていきましょう!

ニー・インサイド

- ① 床に両脚を伸ばして坐り、左膝を曲げて右脚にクロスする。
- ② 右肘を曲げて左膝につけ、肘で膝を右側に押す。10~30秒キープ。逆足も同様に。



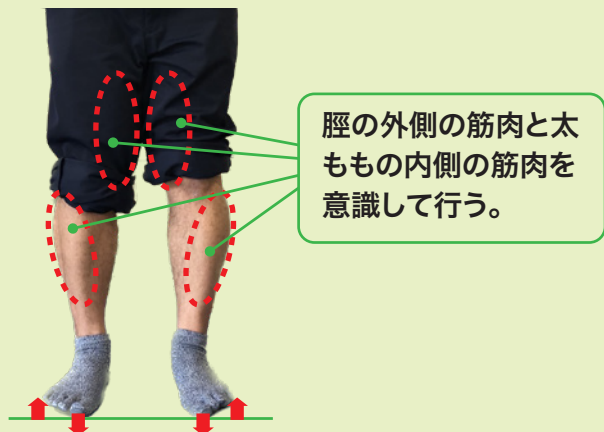
ニー・トゥー・フロア

- ① 右脚は前に伸ばし、左膝は立てて坐る。左脚はやや外側に開いておく。
- ② 左膝を内側に倒し、太ももの付け根を伸ばす。10~30秒キープ。逆足も同様に。



アングル・プロネーション

- ① 両脚を肩幅に開いて立つ。
- ② 親指を床に押し付け、小指側を床から離す。このまま10~30秒キープ。



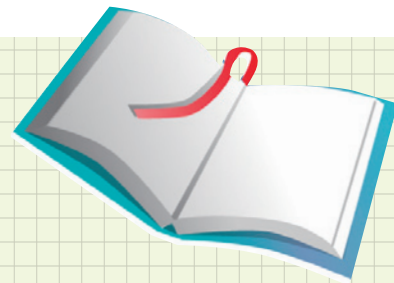
カーフレイズ

- ① 両足を腰幅に開いて立つ。
- ② 踵を床からできるだけまっすぐ引き上げる。ふくらはぎの外側の筋肉と太ももの内側の筋肉を意識して行う。3秒キープを20回。





研究業績



■ 第20回 東備リウマチ研究会

「関節リウマチ患者のNK細胞活性と生活習慣の関係」

理学療法士 松田 直子



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。

接種期間

令和7年度の対象者が带状疱疹の
ワクチン定期接種を受けられるのは

令和8年3月31日まで

<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 S35.4.2～S36.4.1生	70歳 S30.4.2～S31.4.1生	75歳 S25.4.2～S26.4.1生	80歳 S20.4.2～S21.4.1生
85歳 S15.4.2～S16.4.1生	90歳 S10.4.2～S11.4.1生	95歳 S5.4.2～S6.4.1生	100歳～ 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。