



# おさふね通信

## Vol.207

<2025年9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。

# 9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<br>9:00-12:30 | 午後<br>16:00-18:30          | 午前<br>9:00-12:30                     | 午後<br>16:00-18:30 | 午前<br>9:00-12:30         | 午後<br>16:00-18:30        | 午前<br>9:00-12:30          | 午後<br>16:00-18:30 | 午前<br>9:00-12:30                                 | 午後<br>16:00-18:30          | 午前<br>9:00-12:30                    | 午後<br>16:00-18:30 |
| 内科              | 中村<br>益田         | 中村<br>南<br>(8・22日)<br>益田   | 中村<br>南<br>(2・16・30日)<br>10:00-13:00 | —                 | 中村<br>南<br>10:00-13:00   | 中村<br>南                  | 中村<br>不定期<br>益田<br>(予約不要) | —                 | 中村<br>南<br>10:00-13:00<br>益田<br>(12・26日午後は18時まで) | 中村<br>南<br>益田              | 中村<br>益田<br>(6・20日)                 | —                 |
| 糖尿病<br>内科       |                  |                            | 四方<br>9日<br>9:00-12:00               |                   |                          |                          |                           |                   |  |                            |                                     |                   |
| 脳外科<br>内科       |                  | 南<br>8・22日                 | 南<br>2・16・30日<br>10:00-13:00         | —                 | 南<br>10:00-13:00         | 南                        | —                         | —                 | 南<br>10:00-13:00                                 | 南                          | —                                   | —                 |
| 循環器科            |                  |                            | 久保<br>2・16日<br>山地<br>9・30日           | —                 |                          |                          |                           |                   |  |                            |                                     | —                 |
| リウマチ科           |                  |                            |                                      | —                 |                          | 若林<br>10日<br>15:00-18:00 | 小山<br>9:00-12:00          | —                 |  |                            |                                     | —                 |
| 整形<br>外科        |                  | 難波<br>1・29日<br>17:00-19:00 |                                      | —                 | 西田<br>10日<br>15:30-16:30 | 難波<br>17日<br>17:00-19:00 |                           | —                 |  |                            | 片山<br>6・20・27日<br>9:00-12:00        | —                 |
| フットケア<br>(血管外科) |                  |                            |                                      | —                 |                          |                          |                           |                   |  | 森田<br>5・19日<br>17:00-18:00 | フットケア 16:00-17:00<br>診察 17:00-18:00 |                   |
| 皮膚科             |                  |                            |                                      | —                 |                          |                          | 浦上<br>9:00-11:30          | —                 |  |                            |                                     | —                 |
| 消化器内科<br>(胃カメラ) |                  |                            |                                      | —                 | 石山<br>10日<br>9:00-11:00  | 原田<br>24日<br>9:30-12:30  |                           | —                 |  |                            | 原田<br>27日<br>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。



## 足を守るフットケア



人が生活するうえで大事な歩行を支えているのが足です。「歩く」という動作は普段の生活のなかで当たり前になっていますが、それは足の健康状態が保たれたうえでできるものです。しかし、足の状態が悪くなると全体重を支えることができ

なくなることから、歩行に支障をきたします。

フットケアは、足病変の予防と早期発見により足の健康を保ち、快適な日常生活を送れるようにするという目的があります。

**糖尿病などの生活習慣病に加えて、喫煙や加齢による動脈硬化から下半身の血流が低下すると、傷を治すために必要な血液や酸素が行き渡らず、傷が治りにくくなります。**

また、免疫力の低下により傷口から細菌に感染しやすくなるといったトラブルが生じたり、神経障害などで感覚が鈍ると足の傷などに気がつきにくく、重症化してしまうケースもあります。

足は目につきにくい部位なので、足のトラブルに気づきにくいものですが、フットケアにより異常を早期発見し、早めに対応することで重症化を防ぐことができます。

表を参考に毎日のセルフチェックとセルフケアを習慣化し、元気な足を保ちましょう。

### セルフチェックをしてみましょう

- 皮膚の乾燥や、痒みはないですか？
- 皮膚の色はどうでしょう？変色してはいないですか？
- 皮膚の感覚が鈍かったり、しびれはないですか？
- 痛みがあったり、赤くなったり、腫れや熱を持ったりはないですか？
- 水虫になっていたり、あれば悪化はしていないですか？
- タコやウオノメ、靴ずれはないですか？
- 傷や水疱、火傷はしていないですか？あれば悪化はしていないですか？
- 巻き爪になってないですか？



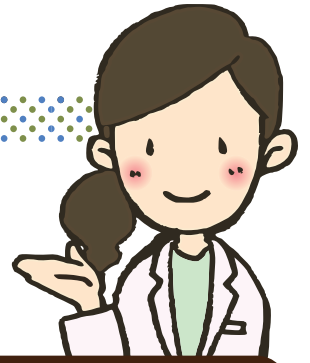
### セルフケアを心がけましょう

- ・足の裏や指の間も石鹸で洗い、洗った後は水分をよく拭き取りましょう
- ・乾燥などには保湿クリームなどで保湿しましょう
- ・自分の足の形や大きさに合った靴を履き、靴ずれを作らないように気を付けましょう
- ・傷には適切な処置をし、治りが悪かったり悪化しているときは早めに受診しましょう
- ・水虫がある場合は、たかが水虫と思わず早めに治療しましょう
- ・タコやウオノメを自分で処置せず、皮膚科やフットケア外来などで適切な処置をしましょう
- ・爪は伸ばしすぎず、深爪しないように気を付けましょう
- ・冬場は低温火傷にも要注意です



## 茄子と豆腐のごまポン酢和え

ポン酢の酸味でさっぱり、豆腐のたんぱく質で元気をチャージ!夏バテ予防におすすめの減塩レシピです。



## 1人前の栄養価

エネルギー90kcal たんぱく質6.8g カリウム260mg リン105mg 食塩0.6g



## 材料2人分

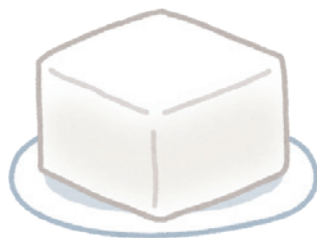
|           |             |
|-----------|-------------|
| 茄子        | 150g(中1本)   |
| 木綿or絹ごし豆腐 | 150g(約1/2丁) |
| ぽん酢しょうゆ   | 大さじ1強(20g)  |
| レモン汁      | 小さじ2 (10g)  |
| 白いりごま     | 大さじ1/2 (4g) |

## 作り方

- 1 茄子は乱切り、豆腐は1口サイズに切る。
- 2 耐熱容器に茄子を入れラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 3 ボウルに茄子、豆腐を入れ、ポン酢、レモン汁、白いりごまを加えてやさしく和える。

## 腎臓病・透析患者さんへの調理ポイント

カリウムが気になる方は、茄子を乱切りにした後、水に20分程度さらして水気を切り②の工程に進んでください。





# お知らせ

## 1 带状疱疹ワクチンのお知らせ

### 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**

**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。

|                                    |                                    |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <b>65歳</b><br>S35.4.2～<br>S36.4.1生 | <b>70歳</b><br>S30.4.2～<br>S31.4.1生 | <b>75歳</b><br>S25.4.2～<br>S26.4.1生 | <b>80歳</b><br>S20.4.2～<br>S21.4.1生 |
| <b>85歳</b><br>S15.4.2～<br>S16.4.1生 | <b>90歳</b><br>S10.4.2～<br>S11.4.1生 | <b>95歳</b><br>S5.4.2～<br>S6.4.1生   | <b>100歳～</b><br>T15.4.1以降<br>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。

