



# おさふね通信

## Vol.208

<2025年10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。

# 10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 (6・20日) 益田	中村 南 (7・21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 (10・24日午後は18時まで)	中村 南 益田	中村 益田 (4・18日)	—
糖尿病 内科			四方 14・28日 9:00-12:00									
脳外科 内科		南 6・20日	南 7・21日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南	—	—	南 10:00-13:00	南	—	—
循環器科			久保 7・21日 山地 14・28日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 8日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形 外科		難波 27日 17:00-19:00		—		難波 15日 17:00-19:00		—			片山 4・18・25日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 3・24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 8日 9:00-11:00			—			原田 25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。



夏の暑さが過ぎ、秋が深まる10月になっても、身体のだるさや疲れやすさなどの不調を感じることは少なくありません。最近では、「秋バテ」と呼ばれることもあります。主な症状には、倦怠感や食欲不振、頭痛、肩こり、めまいなどが挙げられます。

## 自律神経の乱れ

夏の間たまった疲れや自律神経の乱れが原因となり、気温の変化に身体がうまく適応できなくなります。10月に入ると朝晩は涼しくなりますが、日中はまだ汗ばむ日もあり、寒暖差が大きいです。身体が気温や気圧の変化に適応するために交感神経が優位の状態が続くと、自律神経のバランスが乱れて不調があらわれやすくなります。

## 夏の生活習慣の乱れ

冷房の使用や冷たい飲食物を摂りすぎて胃腸が冷えてしまうと、秋に入って消化機能が低下しやすくなります。年齢や体質に関係なく誰でも発症する可能性があり、夏の疲れが長引く形であらわれることが特徴です。



少しでも不調を感じたら、まずは日常生活を見直すことが大切です。今すぐ始められる対策をご紹介します。

### 1 規則正しい生活を送る

毎日一定の時間に寝起きする。朝・昼・夜の食事をきちんと摂るなど規則正しい生活を送ることで自律神経を整えることができます。朝起きた直後には太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。



### 2 バランスの良い食事をとる

体調を整えるビタミンB群(豚肉、納豆、ウナギなど)、疲れに効くタンパク質(カツオやサバなど)、身体を温める旬の食材(サツマイモ、きのこ類、根菜類、生姜など)を積極的に摂りましょう。



### 3 適度な運動を行う

適度な運動は自律神経を整え、質の良い睡眠にもつながります。ウォーキングやラジオ体操など、軽く汗をかく程度のもを習慣化できると良いでしょう。



### 4 お風呂に浸かる

シャワーだけで済ませず、湯船に浸かりましょう。38℃から40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えることが期待できます。また、温熱作用により血流が促されるとともに、浮力により筋肉の緊張がとれリラックス効果が高まり、疲労回復が促されます。



# カチコチになっていませんか？

座っている間にお尻の筋肉は潰され、血流が悪い状態に。座っている時間が長い人ほど、お尻の筋肉はカチコチに硬くなりやすいのです。お尻が硬くなると、腰痛、背部痛、坐骨神経痛、骨盤のゆがみ、ポッコリお腹の原因となります。体の中で2番目に体積が大きい筋肉であるお尻の筋肉が硬いことで、下半身の血流やリンパの流れが悪くなり、冷えやムクミの原因になることもあります。座る時間を減らすことはもちろん、ふっくらお尻を目指して体操してみましょう。



### 1 体を前屈し、両膝を抱える

首の力を抜いて。



手は足に沿わせて力を抜く。

10~20秒キープ 起き上がる時はゆっくり。

### 2 両膝を浮かし、片方のお尻を浮かせる

お尻を前にずらして肘置きや座面横を持って。



慣れるまではつま先を床につけてもOK。10秒キープしたら、反対側も行いましょう。

### 3 片膝を抱えて、膝とおでこを近づける

できるだけ膝とおでこを近づけて。



背中から丸める。

10秒キープしたら、反対側も行いましょう。

### 4 反対側の膝に足首を乗せおじぎする

背すじを伸ばし少し前を見ながら。



膝が床と平行になるよう、手で少し下に押す。

10秒キープし反対側も行いましょう。膝や股関節が痛い人は無理せずに。



## 研究業績

### ■ 第2回 病態栄養学会中国地方会

「継承と発展」栄養支援の知の共有  
日本病態栄養学会と共に成長し歩んだ栄養士街道  
～過去・現在そして、未来～

市川和子



#### 優秀演題賞

間食は血液透析患者の血清リン濃度に密接な関係がある

藤林真由

血液透析患者に対する栄養素についての教育効果

羽川莉央



## お知らせ

### 1 インフルエンザ予防接種

**注射** 10月1日から接種可能。

予約  
不要



13歳未満	1回2,700円×2回
13歳以上～65歳未満	4,000円
65歳以上	お住まいの市町村によってご負担額が異なります。 詳しくは各市町村役場にお問い合わせください。

＼ 痛くない! /

**NEW** **鼻へのスプレー** 10月11日から接種可能。

3歳以上～19歳未満	6,000円
------------	--------



接種希望の方はクリニックスタッフまでお申し出ください。

### 2 年末年始のお知らせ

※透析は通常通りです。

令和7年12月31日(水)～令和8年1月2日(金)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。

12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)～
通常診療	休診	休診	休診	通常診療