おさふね通信

Vol.209
<2025年11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

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:30	○	○	○	○	○	○
16:00〜18:30	○	／	○	／	○	／

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。

www.osafune-clinic.com

最新情報は
ウェブサイトへ！

11月 受診案内

中村院長以外は
全て**予約制**です

診療科	月 午前 9:00-12:30	月 午後 16:00-18:30	火 午前 9:00-12:30	火 午後 16:00-18:30	水 午前 9:00-12:30	水 午後 16:00-18:30	木 午前 9:00-12:30	木 午後 16:00-18:30	金 午前 9:00-12:30	金 午後 16:00-18:30	土 午前 9:00-12:30	土 午後 16:00-18:30
内科	中村 益田	中村 南（17日） 益田	中村 南（4・18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（7・21日午後は18時まで）	中村 南 益田	中村 益田（1・15・29日）	—
糖尿病内科			四方 11・25日 9:00-12:00									
脳外科内科		南 17日	南 4・18日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南		—	南 10:00-13:00	南		—
循環器科			久保 4・18日 山地 11・25日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 12日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形外科		難波 10日 17:00-19:00		—		難波 26日 17:00-19:00 西田 12日 15:00-16:30		—			片山 1・15・29日 9:00-12:00	—
フットケア（血管外科）				—						森田 7・21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）		原田 17日 9:00-11:30		—	石山 19日 9:00-11:00			—			原田 8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。

あれ？なんだっけ？が増えたら要注意？「スマホ認知症」のお話

最近、「人の名前がすぐに出てこない」「スマホがないと漢字が書けない」といった経験が増えていませんか？もし心当たりがあれば、それは「スマホ認知症」のサインかもしれません。

スマホの使いすぎで脳が疲れてしまい、まるで認知症の初期のように、物忘れなどの症状が出てしまう状態を指す言葉として、注意が呼びかけられています。

こんな「うっかり」、増えていませんか？

まずは、ご自身の状態をチェックしてみましょう。

- ☑ ついさっき調べたことや、人の話をすぐに忘れてしまう。
- ☑ 簡単な漢字が思い出せない、書けない。
- ☑ 仕事や家事の段取りが、うまく考えられない。
- ☑ 何をするにもやる気が出ず、ぼーっとしてしまうことが多い。
- ☑ ささいなことでイライラしやすくなった。

これらは、決して年齢のせいだけとは限りません。あなたの脳が「少し休みたいよ」とサインを出しているのかもしれないのです。
脳が疲れてしまうのか、原因は大きく2つ考えられます。

- 一つは「**脳の働きすぎ**」。スマホを見ていると、ニュースや動画、友達からの連絡など、次から次へと情報が入ってきます。すると、脳はずっと働きっぱなしになり、ヘトヘトに疲れてしまいます。
- もう一つは「**スマホ依存**」。電話番号や予定の管理、行き先の道順など、昔は自分の頭で覚えて考えていたことを、今はスマホが全部やってくれます。これはとても便利ですが、脳のお仕事をスマホに任せっきりにしていると、だんだん頭の働きそのものが鈍ってしまうのです。

また、夜寝る前にスマホの画面を見ていると、その光が原因でぐっすり眠れなくなり、脳の疲れが取れにくくなることも分かっています。

今日からできる！ 脳を元気にするためのヒント

スマホとの付き合い方を少し見直すだけで、脳を元気にすることができます。

スマホから離れる時間を作る
「食事中や寝る前はスマホを見ない」「お風呂には持っていかない」など、簡単なルールから始めてみましょう。

「脳の筋トレ」をしてみる　スマホで調べる前に、まず自分で思い出そうとしてみましょう。簡単な計算をしてみたり、日記を手で書いてみたりするのも良いトレーニングになります。

外に出て、人と話す
家族や友人と、顔を見ておしゃべりする時間を大切にしましょう。これも脳をイキイキとさせます。

スマホは私たちの生活を豊かにしてくれる便利な道具です。
適度に休憩を取り入れながら、これからもスマホと賢く上手に付き合っていきましょう。

管理栄養士の
健康レシピ

きのこたっぷり炊き込みご飯

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症予防に役立ちます。「干ししいたけ」には「生しいたけ」の30～40倍のビタミンDが含まれています。

1人前(150g当たり)の栄養価

エネルギー:180kcaL　たんぱく質:7.4g　カリウム:228mg　リン:126mg　食塩:0.4g
ビタミンD:干ししいたけ使用→2.5μg/生しいたけ使用→0.07μg

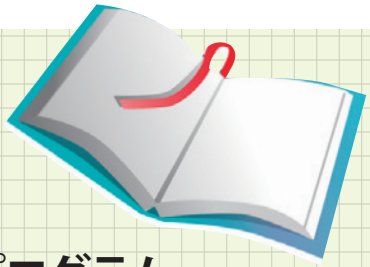
材料:4人前(2合分)

米	360mL(2合)
干ししいたけ	12g(4枚)
えのきだけ	80g(1/2袋)
エリンギ	140g(2本)
★塩昆布	15g(約大さじ2杯)
★ちりめんじゃこ	25g(約大さじ2と1/2杯)
★大豆	100g(市販パウチ1/2袋)
★酒	15g(大さじ1杯)
★白ごま	5g(小さじ1強)

作り方

1. **干ししいたけを戻す**
   ぬるま湯または水に2～3時間浸し、戻し汁は残しておく
2. **具材を切る**
   干ししいたけ→薄切り
   エリンギ→半分に切って薄切りまたは短冊切り
   えのき→石づきを落とし、半分に切る
3. **米を研いで30分ほど浸水させる**
4. **炊飯器に材料を入れる**
   米と干ししいたけの戻し汁を入れ、2合の目盛まで水を加える
   切ったきのこ類、★を炊飯器に入れ軽く混ぜて炊く
5. **炊きあがったらさっくり混ぜ、器に盛って白ごまを振って完成**

研究業績



糖尿病のデバイス見て!触って!
おかやま糖尿病サポーター交流会in 東備 プログラム

2025年10月13日(月・祝)＜和気鵜飼谷温泉＞

ミニレクチャー「肥満を伴う糖尿病治療の考え方」　中村明彦

ミニミニレクチャー「In Body S10 を用いた体組成測定方法」　市川和子

お知らせ

1 インフルエンザ予防接種　予約不要

注射　10月1日から接種可能。

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。

NEW 鼻へのスプレー　＼痛くない！／　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 コロナワクチン接種　予約不要

12歳以上～65歳未満	15,000円(税込)※1回接種
65歳以上	瀬戸内市にお住まいの方は自己負担が 6,400円 ※お住まいの市町村によってご負担額が異なります。

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。

3 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7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)～
通常診察	休 診	休 診	休 診	通常診察