



おさふね通信

Vol.210

<2025年12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。

12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 (1・15・29日) 益田	中村 南 (2・16・30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 (12・26日午後は18時まで)	中村 南 益田	中村 益田 (6・20日)	—
糖尿病 内科			四方 9・23日 9:00-12:00									
脳外科 内科		南 1・15・29日	南 16・30日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南		—	南 10:00-13:00	南		—
循環器科			久保 2・16日 山地 9・23日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 10日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形 外科		難波 8・22日 17:00-19:00		—				—			片山 6・20・27日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—						森田 5・19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 10日 9:00-11:00			—			原田 27日 9:00-11:30	—

- 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。



第2回 おさふね教室

糖尿病と腎臓のお話



10月28日(土)、第2回おさふね教室を開催しました。



最初に、四方医師より糖尿病と腎臓の関係についてお話ししました。糖尿病になると糸球体で血液をきれいにするはたらきが弱くなるので、腎臓の検査(検尿)が大切です。そして、治療には血糖値を良好に保つこと、血圧を良好に保つこと、コレステロールや中性脂肪を良好に保つことや食事療法(減塩・たんぱく制限)、薬物療法があり、初期には症状がないので早期発見と治療が大切であることが伝えられました。



次に、看護師より(透析予防のための)生活のポイントをお話ししました。腎臓病とうまく付き合うためには、毎日の生活のなかでいかに腎臓に負担をかけずに過ごすかが重要であり、日常生活でのセルフチェックや、注意すべきポイントとして血圧と体重測定についてお話ししました。出来るだけ同じ条件で継続して測定することが、異常の早期発見につながります。そして、体重の変化でもむくみを観察できるため、継続して測定することが大切です。さらに、糖尿病や足にむくみがあると、小さな傷も悪化するため、日ごろからフットケアを心掛けることをお伝えしました。



管理栄養士の市川からは、糖尿病性腎症の食事療法では塩分は基本6g、たんぱく質は腎臓の機能に応じて調整しながら、適正なエネルギーを摂取をすることをお伝えしました。また、カリウムに気を付けて食物繊維を摂取すること、水分の過剰摂取や極端な制限は有害であること、普通食から腎臓病食へのアレンジなどの提案がありました。



最後に理学療法士より、腎臓の機能改善のためにも適度な運動が推奨されていること、適度な有酸素運動の必要性について、お話がありました。また、運動の頻度や強度、運動時間や運動を長続きさせるコツなどの紹介がありました。参加された患者さんはメモを取りながら、真剣な表情で聞いておられました。

次回の第3回おさふね教室は12月23日(火)に開催予定です。

ゆうゆう会



「お食事&歩こう会」を開催しました。

糖尿病のある患者さんとそのご家族を対象としたゆうゆう会では、11月9日(日)に「お食事&歩こう会」を開催しました。当日は天気予報通りの雨でしたが患者さんとそのご家族、スタッフの総勢35名の参加となりました。

移動中のバスでは自己紹介、管理栄養士からは野菜や茸類から食べるなど血糖値の上昇を抑える食事の方法について、理学療法士からは座ってできる運動についてのレクチャーが行われました。バスの中では実際に“背もたれを使わずに姿勢よく座って揺れに耐える”というバス旅行ならではの座ってできる運動を行いました。



お食事処「西の屋 菊ヶ峠店」では「松茸入り牛すき焼き定食」を頂きました。食事中は会員同士打ち解けて、普段気になっていることや不安に思っていること、また楽しかった出来事など会話がはずんでいました。

今回の目的地である「おかやまフォレストパーク ドイツの森」の散策時には傘の出番も少なくなり、頂上を目指したり、お土産屋さんを巡ったりとそれぞれの好みとペースで“歩こう”を楽しみました。散策中、会員の皆さんの笑顔をたくさん見ることができてうれしく思いました。

ゆうゆう会の会員のみなさんが病気と向き合って日々生活している中で、支えあう仲間と交流できたことは、これからも治療を続ける励みとなると思います。





お知らせ

1 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

2 内科外来休診のお知らせ

令和7年2月14日(土)は内科外来診療を休診とさせていただきます。ご了承ください。

3 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。

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。

4 インフルエンザ予防接種 予約不要

注射



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! /



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。