



おさふね通信

Vol.212

<2026年2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。

2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 (9日) 益田	中村 南 (3・17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 (13・27日午後は18時まで)	中村 南 益田	中村 益田 (7・21日)	—
糖尿病 内科			四方 9:00-12:00									
脳外科 内科		南 9日	南 3・17日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00	南	—	—	南 10:00-13:00	南	—	—
循環器科			久保 3・17日 山地 10・24日	—				—				—
リウマチ科				—		若林 4日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00	—				—
整形 外科		難波 2・16日 17:00-19:00		—				—				片山 7・21・28日 9:00-12:00
フットケア (血管外科)				—						森田 6・20日 17:00-18:00		フットケア 16:00-17:00 診察 17:00-18:00
皮膚科				—			牟禮 9:00-11:30	—				—
消化器内科 (胃カメラ)				—	石山 4日 9:00-11:00			—			原田 28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。



デジタルデトックス

デジタルデトックスとは、スマートフォンやパソコンといったデジタル機器から意識的に距離を置き、自然に触れたり自分と向き合ったりして、精神的・肉体的な疲労を軽減する取り組みです。完全に機器を断つのではなく、利用時間を制限したり、通知をOFFにしたりするなど、デジタル機器との健全な付き合い方を再構築することを目的とします。デトックスとは、もともと体内の老廃物や毒素を身体の外へ排出するという意味で、インターネットにはびこるネガティブな情報や鳴りやまない通知を「毒」となぞらえ、デジタルデトックスという言葉が使われるようになりました。

スマートフォンの悪影響

- 視力の低下
 - 肩こりや腰痛などの身体的な問題
…「スマホ首」とも呼ばれる、首のカーブが失われることで、首や肩の痛みや頭痛につながります。また、猫背にもなりやすくなります。
 - 依存症や精神的な不調
 - 集中力・記憶力の低下：大量の情報処理による脳の疲労や、複数のアプリを切り替える習慣が、集中力、記憶力を低下させます。また、学力の低下傾向もあります。
 - 睡眠障害：ブルーライトの影響で体内時計が乱れ、睡眠の質が低下します。
 - 情報流出のリスク
- などがあり、特に長時間の使用や使い過ぎは、

目的

- 心身の疲労やストレスの軽減：過度な情報刺激から脳や身体を開放し、リフレッシュさせる
- 集中力や睡眠の質の向上：絶え間ない通知や画面の明るさから離れることで、集中力を高め、睡眠の質を上げる
- 「つながらない時間」の確保：デジタル機器に依存しない時間を設けることで本来の自分を取り戻す

効果

- ストレスが軽減する
- 睡眠の質が向上する
- 自由な時間が使える

実践方法

- 利用時間の制限：いきなり丸1日スマートフォンを使わないのは難しいので、就寝前の1～2時間はスマートフォンを使わない、1日のうち使う時間を決めて利用を制限することから始めてみる
- 設定の変更：機種によっては「おやすみモード」機能があるので使ってみる、SNSなどの通知をすべてOFFにする、スマートフォンの画面をモノクロに設定する
- 物理的な距離の確保：寝室にスマートフォンを持ち込まない、外出時に持ち込まない時間を設ける
- 代替活動への没頭：デジタル機器に触れない時間を使って、読書、料理、運動、散歩、手書きの日記、楽器演奏など趣味活動を行う

参考文献：日本医師協会・カルテコTOP・NUROモバイル

通知OFF





おすすめのセルフケアを
専門家が解説!



「巻き肩」改善エクササイズ

巻き肩とは、肩が前方に巻き込むような姿勢のことです。
現代のライフスタイルが原因となっており、日本人の6～8割に巻き肩の傾向がある
と言われています。

巻き肩の姿勢は、肩こりや頭痛、呼吸の浅さなどの体調不良にもつながる可能性があります。
正しい姿勢を取り戻し、快適な生活を送れるようにしましょう!

腕を横・後方に引っ張るストレッチ

- ①腕を体の後ろにまわし、右手で左手首を持つ。左右の肩甲骨同士を中央に寄せて胸を開くと、肩も外に開いてgood!
- ②右手で左腕を右方向に、お尻の中央から、やや右寄りまで引っ張る。
- ③左腕を後方に引っ張り体から離す。呼吸を5～10回ほど繰り返したら、反対側も同様に行う。



腰が反ったり、丸まったりしないように、骨盤を立てた状態で。

首や肩が力みすぎないように。

タオルを使ったストレッチ

- ①タオルの両端を持ち、両腕を頭上に伸ばす。
- ②ひじを曲げてタオルを肩の後ろまで下ろし、呼吸を5～10回ほど繰り返す。

からだがかがまなないように。

左右の肩甲骨を中央に寄せた姿勢を意識しておこなう。



肩を外側に開くストレッチ

- ①仰向けになり、片側ずつ背中を浮かせ、左右の二の腕を背中の下にしまう。
- ②肩を外側に回転させて胸を開き、呼吸を5～10回ほど繰り返す。



手はお尻の下、手のひらは下向きに。



第3回 おさふね教室

シックデイについてのおはなし

12月23日(火)、第3回おさふね教室を開催しました。



最初に、四方先生よりシックデイについてお話ししました。糖尿病の人が、風邪やインフルエンザなどの病気にかかり、熱が出る・下痢をする・吐く、食欲不振によって食事ができないことを『シックデイ』(体調が悪い日)と言います。体調が悪いため食事ができないと低血糖になる可能性があります。脱水などがある場合は高血糖になることもあります。嘔吐・下痢が止まらない、38℃以上の高熱が続く、食事が24時間にわたって全く摂れない、血糖値が350mg/dl以上続く場合などはすぐに医療機関へ連絡、受診が必要です。また、シックデイのときはインスリンや飲み薬の調節が必要になります。個人差があるので、あらかじめ主治医と相談しておくことが望ましいとお話しがありました。



次に、看護師より年末年始の過ごし方をお話ししました。冬場になると体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。夏場と比べて汗が少なくなり水分や塩分が体内に溜まりやすくなり、むくみが出やすくなります。朝と晩、自宅で血圧を測り、体重変化を記録しむくみのチェックをしましょう。また、風邪やインフルエンザなどの感染症に罹りやすくなります。睡眠をしっかりと、防寒をして人混みに行く場合はマスクを着用、帰宅したら手洗いうがいをするなど予防を心がけましょう。インフルエンザや肺炎球菌ワクチン接種を受けておくことも有効とお伝えしました。



最後に管理栄養士の市川からは、感染症に罹った時の食事についてお話ししました。熱が出た時の食事は水分補給が必須ですが、おすすめはOS-1飲料です。食欲がある場合は消化の良いもの、食欲のない場合は水分と糖質を中心にした消化のよいお粥、雑炊、にゅう麺などがおすすめです。また年末行事の冬至、クリスマス、年越しそばやおせち料理の謂われについてもお話しがありました。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。



お知らせ

内科外来休診・受付時間・診察医 変更のお知らせ

令和8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。

令和8年3月14日(土)は内科外来受付11時までとさせていただきます。ご了承ください。

令和8年2月19日(木)は益田医師に代わりまして、中村院長の診察となります。