



おさふね通信

Vol.214

<2026年4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。

4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 毎週 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 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 13・27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・17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 8日 9:00-11:00			—			原田 25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。

4月、心と体の春バテに注意しましょう!



～寒暖差・急激に伸びる日照時間・花粉と黄砂への対策～
4月になり、長船の町にもすっかり春が訪れました。
しかし、この時期「なんとなく体がだるい」「やる気が出ない」
「寝つきが悪い」といった不調を感じる方はいらっしゃいますか?それは、いわゆる「春バテ」かもしれません。

2026年春、私たちの体を取りまく環境

1. 「日照時間」の急激な変化と体内時計

3月～4月にかけては一年の中で、最も急激に日が長くなる時期です。岡山県では、月初(3月1日)から月末までの1ヶ月間で、昼の長さが約1時間5分も長くなります。毎日、平均して約2分ずつ日が伸びていく計算です。この急激な変化に、私たちの「体内時計」の調節が追いつかなくなることがあります。すると、睡眠を促すメラトニンや、心を安定させるセロトニンといったホルモンのバランスが崩れ、不眠や倦怠感を引き起こす原因となります。また、ビタミンDは紫外線を浴びることにより皮膚で合成され、骨の健康や免疫機能に不可欠です。冬は紫外線量が減り、血液中のビタミンD濃度が低下しやすく、日本の調査では冬季に約8割以上の方がビタミンD不足になるとの報告もあります。ビタミンDが不足すると骨粗鬆症や筋力低下、免疫力低下につながります。



2. 激しい寒暖差(三寒四温)

数日おきに冬の寒さと春の暖かさが交互にやってくるため、体温を一定に保とうとする「自律神経」が過剰に働き、疲弊してしまいます。



3. 2026年の花粉と黄砂:早めの対策を!

- 花粉: 2026年のスギ花粉は2月上旬から本格的な飛散が始まっており、西日本では例年並みの飛散量が予想されています。
- 黄砂: 2026年は例年よりも黄砂の飛来が早い傾向にあり、すでに1月の段階で西日本を中心に観測が報告されています。黄砂の微粒子は花粉症の症状を悪化させるだけでなく、呼吸器系にも負担をかけるため、例年以上の注意が必要です。



「春バテ」を防ぐための養生法

1

朝一番に太陽の光を浴びる

急激に変化する日の長さによって体内時計を合わせるため、起床後すぐに日光を浴びましょう。外に出られない場合は、窓際で日光を浴びましょう。天気が悪い日は、室内照明を明るめにして体内時計を整えましょう。



2

首元を温めて自律神経をケア

気温差が7度以上になると自律神経が乱れやすくなります。ストールや襟のある服で「首・手首・足首」を冷やさないことが、血管の急激な収縮を防ぎ、血圧の安定にも役立ちます。



3

帰宅時の「花粉・黄砂」払い

外出から戻ったら、玄関に入る前に服や髪についた微粒子をしっかり払い落としましょう。室内では加湿を行い、湿度を50~60%に保つと粘膜の乾燥を防げます。



お知らせ

1

専門外来のご案内(糖尿病内科・循環器内科)

令和8年3月から

＜糖尿病内科＞ 第2・第4火曜日 ⇒ 毎週火曜日へ変更となります。

＜循環器内科＞ 毎週火曜日 ⇒ 第2・第4・第5火曜日へ変更となります。

※予約制のためご希望の方はスタッフまでお申し出ください。



2

健康保険の資格確認について

お手元の健康保険証の有効期限は、
令和7年12月1日で満了となりました。

健康保険証の有効期限が切れたあとは、

マイナ保険証か**資格確認書**で

医療機関・薬局にて受付をしてください。



マイナ保険証ならではのメリット

過去のお薬・診療データ
 に基づく、より良い医療
 が受けられる



突然の手術・入院でも
 高額支払いが不要になる



救急現場で、搬送中の
 適切な応急処置や病院
 の選定などに活用される



マイナンバーカードは健康保険証として利用できるだけでなく、
 日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。
 ぜひ日頃から持ち歩いて、ご活用ください！

