



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.49
＜2012年7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

おさふねクリニック TEL.0869-26-8080
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	12:30 まで

休診日：日曜・祝日 ※急患は、電話でご相談ください



Guide ご案内

平成24年8月11日(土曜日)

お盆休みとさせていただきます。

※透析は通常通り



New Face 新しい仲間がふえました

<看護師>

木野 せき乃 (きの せきの)

誕生日：9月24日

血液型：A型

趣味：ガーデニング



京都で30年程、暮らした後、夫の実家 岡山へ去年9月に引っ越して来て、こちらでお世話になっております。よろしくお願いいたします。

<看護師>

岡崎 幸子 (おかざき さちこ)

誕生日：8月9日

血液型：A型

趣味：ビーズ作り

座右の銘：「辛＋＝幸」



10年ぶりの仕事復帰です。久々なので、緊張、失敗の繰り返しですが、頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

<看護師>

荒木 綾子 (あらかき あやこ)

誕生日：4月26日

血液型：O型

趣味：登山、キャンプなどのアウトドア

座右の銘：「成功の秘訣は継続すること」



福井県より、岡山に戻ってきました。地元岡山で頑張ります。よろしくお願いいたします。

熱中症を防ごう!



- 熱中症は、死に至る可能性のある病態です。
- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命できます。

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより発症する障害の総称です。

気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに身体が慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発症が高まります。

急に暑くなった日は特に注意! 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内でも熱中症を発症します。室内にいるときも注意!

どんな症状?

- 軽症** めまい・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗など
- 中等度** 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感など
- 重症** 頭痛・意識障害・痙攣・手足の運動障害・高体温など

熱中症になった時の処置は?...

- 1.涼しい場所に避難させる
- 2.衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3.水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう!



熱中症の予防法...「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

- 1.こまめな水分・塩分補給...のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を!
- 2.熱中症になりにくい室内環境...
 - ・扇風機やエアコンを使った温度調整
 - ・室温が上がりにくい環境(こまめな換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水など)
 - ・こまめな室温管理

無理してエアコンを使わないと体調を崩すことがあります

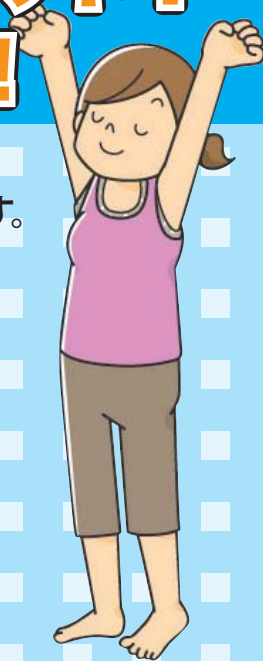
注意していただきたいこと

- 1.暑さの感じ方は人によって異なります!
自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせ、予防しましょう。
- 2.高齢者の方は特に注意が必要です!
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する調整機能も低下しています。
のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給したり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をしましょう。
- 3.まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合しましょう!
特に、熱中症にかかりやすい高齢者・障害者・子どもについては、周囲が協力して見守りましょう。
- 4.節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないで!
気温や湿度が高い日、体調が良くない日には無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

熱中症の発生は7月～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

夏に向けて体をリセット! 心も体もリラックス!

5～6月は季節の変わり目でもあり、疲れが溜まりやすい時期です。今回は、身体のコババリを緩めてリラックスさせるエクササイズをご紹介します。疲れ、不眠、足腰のダルさやムクミ、美脚にも効果がありますよ。



- ① 仰向けに寝て、両膝を立てます。両膝、両足は軽く開き、肩の力を抜き、腰をリラックスさせ腹式呼吸をします。



- ② 右脚を左脚にかけ、脚を組みます。お尻を床でマッサージするようゆっくりと組んだ脚を左右に倒します。



- ③ かけた右脚を前後左右にプラプラ揺らします。



②～④を反対側でも同じように行いましょう。

- ④ 左膝の上に右のふくらはぎが乗るのをせます。左膝で右ふくらはぎをマッサージするように右脚を動かします。



- ⑤ 両足を天井に向けて持ち上げ、ゆらゆらと揺らします。余裕があれば両手も天井に上げてプラプラ揺らしてみましょう。



①～⑤のそれぞれを1分ずつ目安に、余分な力を抜いてリラックスして行いましょう



Guide 受診案内

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。受診希望の方はご相談ください。



受診科	日にち	診療時間	担当医
脳外科	7月 2日(月)	16:00~19:00	南 政博先生
整形外科	7月 4日(水)	17:00~19:00	難波 良文先生
整形外科	7月 7日(土)	9:00~12:30	橋詰 謙三先生
膠原病 リウマチ科	7月11日(水)	9:00~12:30	守田 吉孝先生
整形外科	7月13日(金)	16:00~19:00	今野 陽介先生
整形外科	7月17日(火)	17:00~19:00	難波 良文先生
脳外科	7月23日(月)	16:00~19:00	南 政博先生
整形外科	7月27日(金)	16:00~19:00	今野 陽介先生

Event 催しの紹介

腎臓病教室を開催しました。

6月9日(土)、腎臓病教室を開催しました。

テーマ「慢性腎臓病の治療」

外来患者様、ご家族あわせて17名の参加がありました。

慢性腎臓病が怖いのは自覚症状なく病気が進行していくこと、透析治療が必要になること心臓病や脳卒中を起こす危険が3倍も高くなることです。

まずは、病気が進行しないように生活習慣を改善していただき、お薬も合わせて使用する必要があることをお話しました。

疑問・質問にお答えしたり、補助食品の展示や試食をして頂き和やかな雰囲気ですべてを終える事が出来ました。

9月には糖尿病教室を予定していますので、ぜひご参加ください。

おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ申し出てください。



リウマチ膠原病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

おさふねクリニック



日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。会費は3,000円です。