



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.68
<2014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

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	○	○	○	/	○	/

休診日：日曜・祝日 ※急患は、電話でご相談ください



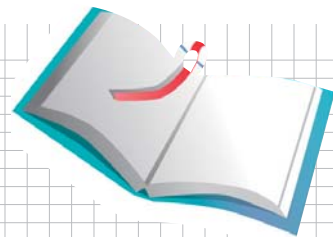
Guide 受診案内

予約制です

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	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	2月 1日(土)	9:00~12:30
	難波 良文先生	2月 5日(水)	17:00~19:00
		2月18日(火)	
	今野 陽介先生	2月14日(金)	16:00~19:00
2月28日(金)			
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	2月 5日(水)	9:00~12:30
脳外科	南 政博先生	2月 3日(月)	16:00~19:00
		2月17日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	2月 8日(土)	10:00~12:00
		2月12日(水)	
		2月26日(水)	
フットケア	森田 一郎先生	2月 1日(土)	14:30~16:00
		2月 8日(土)	

Research Achievement 研究業績



- 第8回 東備リウマチ研究会
(1/18 おさふねサービスエリア)

「関節リウマチを発症した血液透析患者の3例」

診療放射線技師：角野 まゆみ

実は大切な 睡眠



よりよい睡眠について多くの人に知ってもらうため、睡眠健康推進機構が2011年に「睡眠の日」を制定しました。睡眠の日は1年に2回あり、春が3月18日で秋が9月3日です。3月18日は、欧米で行われている世界睡眠デーに合わせて決められました。9月3日は、「グッスリ」のゴロ合わせから来ています。

快適に眠るためのポイント

1. 快適な睡眠は、自ら創り出す

生活の習慣や寝室の環境によって、睡眠の質が大きく変わります。カフェインは夕食以降は控えて、睡眠薬代わりの寝酒もやめておきましょう。不快な音や光を防ぐためには、耳栓やアイマスクが有効なことがあります。

2. 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

眠る1時間前にぬるめのお風呂に入ったり、眠る直前に軽くストレッチをしたりして、体と心をほぐすと寝つきがよくなります。逆に、刺激的なテレビやゲーム、仕事のメールチェックなどは、緊張を高めて眠気を減らしてしまいます。

3. 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

朝、強い光を浴びると、睡眠ホルモン・メラトニンが減って目が覚めてきます。また、光が体内時計をリセットしてくれるので、スムーズに新しい1日が始まります。朝に光を見て14~16時間たつと、今度はメラトニンが増えてきて自然に眠くなります。

4. 午後の眠気をやりすごす

昼食後に眠くなるのは、自然な眠気のリズムです。午後3時までに若い人なら15~20分、高齢者でも30分までの昼寝をすると、午後の眠気が軽くなります。3時のおやつにコーヒーやお茶を飲むことも、眠気対策になります。

睡眠障害を起こす病気は、80以上もあります。
その中で最近、注目を集めている病気をいくつかご紹介します。



睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に何度も息が止まってしまう、グッスリ眠れなくなる病気です。夜は大きないびきがベッドパートナーを苦しめ、日中は強い眠気のためにミスや事故を起こす危険が高まります。大きないびきや睡眠中の無呼吸がある人は、事故を起こす前に睡眠専門医の診察を受けましょう。



むずむず脚症候群(レストレスレッグ症候群)

夕方から夜にじっとしていると、足がむずむずしたり変な感じがする病気です。足を動かしたり歩いたりすると症状が軽くなりますが、むずむず感のために眠っていただけなくなります。脳の中のドーパミンという神経伝達物質が不足するために起こると、考えられています。



ナルコレプシー

日中に突然眠ってしまう睡眠発作や、笑ったり怒ったりすると体の力が抜けてしまう情動脱力発作、いわゆる金縛りの睡眠麻痺、寝入りばなに変なものが見える入眠時幻覚などの症状を起こす過眠症の1つが、ナルコレプシーです。覚醒物質の1つであるオレキシンの機能異常が原因です。



睡眠相後退症候群

体内時計が遅い時間帯にズレてしまい、ひどい夜更かしの朝寝坊になる病気です。長い休み中の不規則な生活習慣が、引き金になることがよくあります。朝起きられないため不登校や欠勤を繰り返し、引きこもりやうつ状態になることもあります。



とっても簡単♪



お野菜サラダ



エネルギー37kcal・食塩0.3g
カリウム123mg・リン16mg /1人前

らっきょう酢は食塩を含みますが、上手く使えば食塩量を抑える事ができます。一味唐辛子や黒コショウをかけるのもオススメです。

朝食やお弁当の1品にどうでしょうか？

材 料 (4人分)

キャベツ	— 1/5 玉	らっきょう酢小さじ	— 4 杯
人参	—— 1/2 本	マヨネーズ小さじ	— 4 杯

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに、人参は千切りにし、少し硬めに茹でます。
- ②茹でた野菜の水気を絞ります。
- ③らっきょう酢とマヨネーズを混ぜます。
- ④③の中に②を入れ、和えれば完成です。

Event 催しの紹介

12月21日糖尿病院内教室を開催しました。

「糖尿病の合併症予防と治療」



「こぶた劇場」と題し、3匹のこぶたくんたちがもし糖尿病になったら、という想定で、検査技師の楽しいナレーションと共にお話が始まりました。こぶた三兄弟、さて治療開始後どうなったのでしょうか？

それぞれの取り組みの良かった点、悪かった点を、治療と食事の面から振り返りました。

また合併症を発症してしまったこぶたくんからは、合併症についてと予防方法を学びました。

栄養士からは三兄弟の食事内容の振り返りと、クリスマスやお正月に向けてのアドバイスをもらいました。

参加者からの質問では、自分の気になる合併症症状、血糖管理の方法、食事についてなどかなりたくさん寄せられ、合併症や治療に対する関心の高さが感じられました。

また質問はお互い療養の参考になり、励みになったのではないのでしょうか。

Information お知らせ

透析教室 ～リンとカルシウムについて～



<日時>

2月15日(土) 15:00～

<場所>

おさふねクリニック 受付待合室