



おさふねクリニック

# おさふね通信

Vol.81  
<2015年3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  
休診日：日曜・祝日

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



## Information お知らせ

以下、学会出張のため、外来を休診させていただきます。

**4月25日(土)・・・朝から休診** ※透析は通常通りです。

**6月 6日(土)・・・朝から休診** ※透析は通常通りです。



## 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	3月 7日(土)	9:00~12:30
	難波 良文先生	3月 4日(水)	17:00~19:00
		3月18日(水)	
	今野 陽介先生	3月11日(水)	16:00~19:00
		3月25日(水)	
西田 圭一郎先生	3月20日(金)	15:30~16:30	
脳外科	南 政博先生	3月 2日(月)	16:00~19:00
		3月16日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	3月 7日(土)	10:00~12:00
		3月14日(土)	
		3月25日(水)	
	藤村 宜憲先生	3月28日(土)	9:00~12:00
フットケア	森田 一郎先生	3月 7日(土)	14:30~16:00
		3月14日(土)	

## 水虫とは？

水虫は白癬菌（真菌でカビの一種）と呼ばれる菌が、足の指や足の裏などの皮膚の角質で増えていく真菌感染症の一種です。爪や手に感染することもあります。



### 水虫って自然に治るの？



**自然治癒はあり得ません。**

肌には新陳代謝があり新しい皮膚が作られていきますが、皮膚が再生される早さよりも水虫が進行するスピードのほうが早いそうです。放っておくとひどくなるのも当然ですね。

**早期の治療が大事です。**

### 治療法



水虫かなと思ったらまず皮膚科を、受診しましょう。

「水虫かな？足が痒いし水虫の薬をぬっておけば良いか」と自己判断で水虫薬を使うと、症状が悪化する場合があります。

水虫の症状に似た病気もありますので、きちんと皮膚科で診断を受けてから薬を使いましょう。水虫だと思い皮膚科を訪れる3人に1人は、水虫ではないそうです。

顕微鏡で白癬菌の有無をしらべます。そこで白癬菌が発見されて初めて水虫の診断がつきます。

治療は根気よく最後まで！

### 水虫に感染しない為の予防法は？



白癬菌ははじめじめした所が好きなので、そのような環境をつくらない事が大切です。

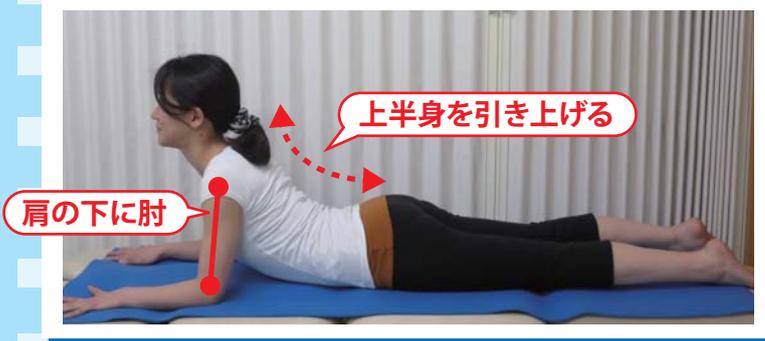
家族が水虫の場合は、水虫治療をしっかりと家族に感染させないようにしていけたら素晴らしいですね。

- ①スリッパやタオルは共有しない。
- ②お風呂から出た後は、足の裏・指の股までしっかり乾かす。
- ③お風呂の足ふきマットは別にする。
- ④洗濯した靴下は裏返して干して日光に当てる。



今回のポーズは、便秘に効果があります。  
腸や下腹部を押すことで腸を刺激し、肛門括約筋を強く収縮させることで腸の血流をよくします。  
背筋を鍛えることで腰痛の改善にも効果的ですよ。

## 基本姿勢 ペビーコブラのポーズ



うつ伏せになり、手の平は下向きで両肘が肩の真下にくるように肘を立てる。この時、肛門を閉めながら背筋の力で上半身を引き上げるように意識する。首や肩の余分な力は抜き、楽に5~10呼吸保持する。

## 半分の弓のポーズ (ダヌーラサナ)



基本姿勢から、右膝を曲げ右手で右足首を外側からとる。右足を後ろに押して上半身を反り上げる。左の肘で床を押すようにし、さらに上半身を引き上げる。できるだけゆっくり3~5呼吸保持する。左側も同様に行う。

足首に手が届かない場合は、ベルトやタオルを利用しましょう。

## パッタのポーズ (シヤラバアーサナ)



うつ伏せになり両手は体側に沿って、手のひらを上に向けておく。息を吸いながら上半身と脚を持ち上げて、臀部、肛門を強く引き締める。下腹部が床に押されているのを感じながら、できるだけゆっくりと5~10呼吸保持する。

難しい場合は、上半身のみ、脚のみ、でも良い。

## Event 催しの紹介

# 糖尿病教室を 開催しました。



2015年新年最初の院内教室は1月10日(土)に糖尿病教室を行いました。今回のテーマは『生活管理』について。患者さんが日頃疑問に思っていることや、以前の院内教室のアンケート結果の疑問に対して、看護師からはお薬・シックデイ・合併症・旅行に関して、栄養士からは食事に関して、それぞれQ&A方式でお話しました。お配りした資料の答えの部分は穴空きになっており、説明をきいて、患者さんに答えを記入していただきました。

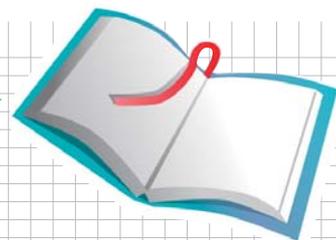


質疑応答では「糖尿病になって食事制限にストレスを感じている。好きなお酒も我慢している」と率直な声が出ました。

院長から「ストレスを感じていると自覚している人は、本当はストレスを感じていない人が多い。命に関わる危険はストレスとなる。笑って話ができるうちは大丈夫、お酒は回数や量を決めて守れるなら適量を飲んでも良い」と説明がありました。笑いある質疑応答で楽しく教室を終了できました。

次回は11月に糖尿病教室がありますので、皆様の参加をお待ちしています。

## Research Achievement 研究業績



### ■ 第16回 RAトータルマネジメントフォーラム (2/7 品川インターシティホール) (東京都)

「関節リウマチ患者の自己注射導入における  
自己効力感と行動変容ステージモデルの有用性」 中田 淳子

## 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。**



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。**