



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.90
＜2015年12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

診療時間変更のお知らせ

年末・年始は下記の予定となります。ご了承ください。

※透析は通常通りです。

12/30(水)まで	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)以降
通常診療	休診	休診	当番医 9:00～17:00	休診	通常診療

※1月2日(土)は当番医のため、9:00～17:00の診療時間となります。

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	12月 12日(土)	9:00～12:30
	難波 良文 先生	12月 9日(水)	17:00～19:00
	西田 圭一郎 先生	12月 9日(水)	15:30～
	片山 信昭 先生	12月 5日(土) 12月 19日(土)	9:00～12:30
脳外科	南 政博 先生	12月 14日(月)	16:00～19:00
		12月 28日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平 先生	12月 5日(土)	10:00～12:00
		12月 9日(水)	
	12月 19日(土)		
	藤村 宜憲 先生	12月 26日(土)	9:00～12:00
フットケア	森田 一郎 先生	12月 5日(土)	14:30～16:00
		12月 12日(土)	

やけどの処置



寒くなると、お湯や火の元を使うことが多くなってきます。そこで今回はやけどの応急処置についてお伝えします。

1. やけどをしたら、まず速やかに冷たい水で冷やすことです。

冷やすことで・・・

- やけどの深さが進行するのを止める
- やけどの跡が残りにくくなる
- 痛みに対しても効果がある



もし、衣服を着ている部分にやけどを負った場合は、衣服をきたまま流水で冷やします。無理に衣服を脱ごうとすると、やけどの部分の皮膚も一緒にはがれてしまう可能性があります。

各部位の冷やし方

・手足

水道水を出しっ放しにして冷やす。氷や氷嚢は直接患部にあてると、凍傷をおこす恐れがあるので注意。

・顔や頭

シャワーなど水をかけ続ける。かけられない部分は氷水で冷やしたタオルを当てる。

・目や耳

保冷剤や氷を包んだ冷たいタオルをこまめに替える。

・全身

水をためた浴槽の中につけたり、水に浸したタオルで体を包むようにして冷ます。
(低温症には注意)

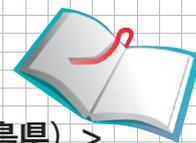


2. 水ぶくれができた場合、破れないようにすることです（傷口の保護をするため）。水ぶくれが破れた場合は病院で診察を受けてください。

3. やけどが深いと、水ぶくれができずに皮膚が白くなったり、黒くこげて痛みを感じなくなったりします。そういったときはすぐに冷やして皮膚科や形成外科を受診することをお勧めします。処置や手術が必要となる場合もあります。



Research Achievement 研究業績



- 第24回 中国腎不全研究会 <11月1日(日) 広島国際会議場(広島県)>
- 「血液透析患者における栄養障害リスクと体組成の関係」 演者:尾上未玲
 - 「血液透析患者の塩分摂取量の実態調査」 演者:山本理加
 - 「自立支援医療の適正な実施に向けて」 演者:佐野尚子
 - 「超高齢で透析導入を迎えた2例を経験して」 演者:塩田明美
 - 「慢性腎臓病患者に対する療養指導の有用性についての検討」 演者:栗原裕美子
 - 「糖尿病血液透析患者における自己血糖測定値による血糖コントロール指標の検証」 演者:津久井友菜
 - 「キンダリー透析剤4Eの長期使用経験」 演者:原田謙
 - 「ダルベポエチン α のヘモグロビン濃度変動に関する検討」 演者:阿波加和美
 - 「バスキュラーアクセス管理における超音波検査と
シャントトラブルスコアリング併用の有用性について」 演者:松本吉弘
 - 「心境郭比i測定に活用した経時差分処理システムの有用性について」 演者:角野まゆみ
 - 「交代勤務を行いながら腹膜透析を継続しえた事例を経験して」 演者:恒次永里子



なかでも、放射線技師の角野の演題は
アイデア賞をとることができました!

Study meeting 院内教室

糖尿病教室を開催しました

10月24日「糖尿病の検査値の見方」というテーマで行いました。
当日は椅子が足りなくなるほど多くの方にご参加して頂き、糖尿病
に関する関心の高さが伺えました。

前半は糖尿病についての話と血液検査の目標値の話がありました。
血糖値を反映する指標であるHbA1cの目標値は7%未満とされています。
数値が覚えにくい場合、30を足して人間の体温に例えると覚えやすいという話の
ところでは皆さんうなづかれていました。



後半は糖尿病の合併症予防についての話でした。
糖尿病患者さんは悪玉コレステロール値、血圧、
体重など合併症の危険因子が多いため、目標値が健常者に比べて厳しく
設定されていることなどを学びました。

参加者からは「とても勉強になりました。食生活を改めて、血液検査の数
値などを気にかけてみたいと思います。」と内容に満足していただいた感
想がありました。

次回は2月に糖尿病の治療をテーマに予定しています。
皆様のご参加をお待ちしています。





この季節にピッタリ!

リースサラダ with サンタ



クリスマスにも、おいしく楽しく、野菜をしっかり摂りましょう♪



エネルギー120kcal・たんぱく質6.2g・
カリウム455mg・リン158mg・塩分0.6g/1人前

材 料 (4人分)

もやし	・・・2袋
きゅうり	・・・1本
サニーレタス	・・・200g (カリウム制限のある方はキャベツがお勧めです)
ハム	・・・4枚
スライスチーズ	・・・2枚
ミニトマト	・・・12個
じゃが芋	・・・1個
マヨネーズ	・・・大さじ1杯

作り方

- ①もやしを茹でます。きゅうりは千切り、レタスは食べやすい大きさにします。
※カリウム制限のある方は、レタスをキャベツに変更し、茹でて利用しましょう。
- ②じゃが芋の皮をむき、1口サイズの乱切りにし、電子レンジで約3分加熱します。
※カリウム制限のある方は、茹でて調理しましょう。
熱いうちに、じゃが芋をつぶし、粗熱を冷ましてマヨネーズを加え、丸めて玉を作ります。
- ③型抜きがあればハムはハート型、チーズは星型等でくり抜きましょう。
型抜きがなければナイフでお好きな形に切ります。
- ④ミニトマトの上1/3の所で切り分け、②のじゃが芋玉を挟み、サンタを作ります。
- ⑤もやし、きゅうり、レタスを好きなようにリース型に盛り付けます。
その上に、③と④を盛り付け、完成です。お好きなドレッシングを利用して、お召し上がりください。

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。