

# おさふね通信



**Vol.100**  
 <2016年10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

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）



最新情報はウェブサイトへ!

www.osafune-clinic.com



祝!おさふね通信Vol.100

おかげさまで、このたびおさふね通信は  
 Vol.100号の発刊を迎えることができました。

これからも患者様のためになるような  
 通信づくりができるよう、我々も日々勉強して参ります。

なにかご意見やご要望がございましたら  
 是非スタッフまでお知らせください。

今後ともおさふね通信をよろしくお願い致します。



**お知らせ**

休診のお知らせ



**10月29日(土)**

院長の学会出張のため、  
 内科外来を休診とさせていただきます。

※透析、他科外来は通常通りです。

年末年始のお休み

**12/31(土)~1/3(火)**

なお12/30(金)は  
 当番医のため

9:00-17:00受付です。



## 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。

予約制です



受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三 先生	10月 15日(土)	9:00 ~ 12:30
	難波 良文 先生	10月 12日(水)	17:00 ~ 19:00
		10月 26日(水)	
	片山 信昭 先生	10月 8日(土)	9:00 ~ 12:30
10月 22日(土)			
脳外科	南 政博 先生	10月 17日(月)	16:00 ~ 19:00
		10月 31日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平 先生	10月 15日(土)	10:00 ~ 12:00
		10月 19日(水)	9:30 ~ 11:30
	藤村 宜憲 先生	10月 22日(土)	9:00 ~ 12:00
フットケア	森田 一郎 先生	10月 1日(土)	14:30 ~ 16:00
		10月 22日(土)	



## お知らせ 2

# インフルエンザ予防接種

を開始いたしました。



13歳未満	13歳以上65歳未満	65歳以上
1回 <b>2,700円</b> (税込) ※原則2回接種が必要です。	<b>3,800円</b> (税込)	お住まいの市町村により自己負担額が異なります。 詳しくは各市町村役場へお問い合わせください。

※予約されている場合でも、外来診療の混み具合により、多少待ち時間があります。

※定期受診時に接種をご希望の場合、予約の必要はありません。

ご不明な点、ご要望はスタッフまでお申し出ください。



## 足のつり(こむら返り)



スポーツをしている時や夜眠っている時など突然に足がつり、激しい痛みを襲われたことはありませんか？

足のつりは、本人の意思に関わらず筋肉が突然痙攣することで起こります。筋肉が過度に収縮したまま硬直し、元に戻りにくくなる状態のことです。その代表的なものが「こむら返り」です。「こむら」とは、ふくらはぎの古語で、主にここがつることからこの名前がついています。「こむら返り」のメカニズムはまだ十分に解明されていません。加齢や疲労、栄養不足などがきっかけで、筋肉やアキレス腱にある「腱紡錘(けんぼうすい)」が、筋肉の伸縮を上手く制御できなくなることが1つの要因と考えられています。また、糖尿病や椎間板ヘルニア、腎疾患、脳梗塞、下肢静脈瘤などの病気が原因で足がつるといった症状が見られることもあります。

### 原因



#### 運動

マラソンや水泳など運動をしたときに筋肉を使うことで、体内のミネラルが急速に消費されます。筋肉が正しく働くために必要なエネルギーの補給が間に合わなくなり、筋肉疲労を起し、つりやすくなります。

#### 加齢

加齢に伴う筋肉量の減少や血行不良、冷えや脱水傾向などの様々な要因が考えられています。

#### 冷え

冷房の効きすぎや冬場の急激な温度の低下などにより足元が冷え、血管が収縮することで血液の循環が悪くなり、冷えたことによる筋肉の緊張も加わり足がつりやすくなります。

#### 脱水

大量の発汗や下痢などで体内のミネラルバランスが崩れつりやすくなります。

### 予防



- 運動やストレッチを行い筋肉の衰えを防ぎましょう。ひきつりやすい筋肉を運動前や寝る前などによく伸ばしておきましょう。
- 疲労を溜めないように休養や睡眠をとり、心と身体のリフレッシュを図りましょう。
- 身体を冷やさないように衣類の調節やお風呂で身体を温め血行をよくしましょう。
- ミネラルが不足しないようにバランスのよい食事を心がけましょう。

### 対処法

足がつった時は収縮したふくらはぎを伸ばすことです。そして、治まっても1時間程度の安静が望ましいです。







## 院内教室

# 腎臓病教室を 開催しました



8月20日に「尿に蛋白や血が出ていると言われましたがどうしたら良いですか?」をテーマに腎臓病教室を開催しました。

院長より「自覚症状の無いままに腎機能が悪くなっている方がよくおられます。腎機能を診るのには検査が大切です。」と話がありました。

臨床検査技師より腎臓の機能が悪くなると尿に蛋白が漏れ出し、尿蛋白がある人は腎不全や心血管障害になりやすいこと、目では見えない血尿があること、腎臓の機能を調べるには尿、血液、画像など様々な検査があることをお話ししました。健診などで尿蛋白や潜血を指摘されたら何らかの病気の可能性がります。放置せず一度は内科を受診するようにしましょう。



また、管理栄養士より腎臓を守るためのワンポイントアドバイスとして、顆粒だし(小さじ一杯に含まれる食塩量1.2g)から減塩だし(0.6g)・食塩無添加だし(0.1g)にすることで食塩を減らしつつ美味しく味付けすることができることをお話ししました。



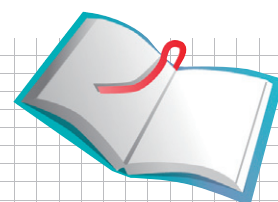
参加された方からは「わかりやすかった、次回も参加したい」など感想が聞かれました。次回の腎臓病教室は12月を予定しています。皆様のご参加をお待ちしております。



## 研究業績

■ 9/13(火) 百聞会

・クリニックにおけるSGLT2阻害薬の使い方



院長：中村 明彦

## 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。**