

おさふね通信



お知らせ

診療時間変更のお知らせ

平成29年5月より、火曜日の午後も診療いたします。
(受付時間15:30~19:00)

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	●	○	/	○	/

●火曜日午後の担当医は小寺 副院長です。



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。

診療科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	5月 13日(土)	9:00 ~ 12:30
	難波 良文先生	5月 10日(水)	17:00 ~ 19:00
		5月 24日(水)	
片山 信昭先生	5月 6日(土)	9:00 ~ 12:30	
	5月 27日(土)		
脳外科	南 政博先生	5月 8日(月)	16:00 ~ 19:00
		5月 22日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	5月 10日(水)	9:30 ~ 11:30
		5月 20日(土)	10:00 ~ 12:00
	藤村 宜憲先生	5月 27日(土)	9:00 ~ 12:00
フットケア	森田 一郎先生	5月 6日(土)	14:30 ~ 16:00
		5月 13日(土)	

Vol.107
＜2017年5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



5月病について



1 5月病とは？

新年度の4月は入学や、就職、異動、一人ぐらしなど新しい環境へ期待や、やる気があります。しかし、その環境に適応できていない人によっては、うつ病に似た症状が5月のゴールデンウィークの明けた

頃から起こることが多いため5月病と言います。医学的に診断名としては「適応障害」または「うつ病」と診断されることがあります。

2 症状

- ・抑うつ
- ・無気力
- ・不安感
- ・焦りなど

身体的に
表れやすい
主な症状

- ・不眠、疲労、めまい
- ・胃の痛み、食欲不振
- ・動悸、やる気がない
- ・息苦しさ、人と関わるのがおっくう



3 対策・対処法(ストレスの発散と解消)

- ・運動する
- ・歌を歌う
- ・美味しいものを食べる
- ・よく寝る
- ・自然の多い所に行く
- ・心を許せる友達と話す
- ・面白動画をみて笑う
- ・好きな映画や、ドラマを見る
- ・本を読む
- ・音楽を聴く
- ・一日中だらだらしてみる

4 5月病を乗り切るためにはどうしたらいいの？

- ・疲れたと感じたら無理に頑張ろうとせずに休みましょう。
- ・自分の好きなことをしたり、のんびりして、ほっとできる時間を持ちましょう。
- ・自分らしさを取り戻すために家族や友人に話したり、愚痴をこぼす事も大事です。



5 家族や友人はどう接したらいいの？

元気がなくなったり、ふさぎ込んでいる人が身近にいと、怠けている、根性がないと叱ったり、頑張れと励ましがちですが、それは逆効果です。

わかっている出来ないと言う本人のつらさを受け止めて、そっと見守ることが大切です。そしてゆっくり話をきいてあげましょう。

たいていの場合は一過性の心身の不調で、1~2か月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われていきます。五月病の色々な対処法を試してみても、心身の不調がなかなか治らない場合、睡眠はたっぷりとしているのに悩みや疲れが消えない状態が

1か月以上続く場合は、軽症のうつ病の可能性もあります。いつもと違うと思ったら、一人で悩まず、専門家に相談してみましょう。専門家とは、精神科、心療内科または、かかりつけの医師がいるクリニックなどです。



研究業績

中村院長、小寺副院長らによる共同研究の成果が日本内科学会 英文誌 Internal Medicineに採用されました。

肥満2型糖尿病患者に対する糖尿病治療薬(DPP-4阻害薬:シタグリプチン)の血糖降下作用について

経口血糖降下薬の一つであるDPP-4阻害薬は現在、2型糖尿病患者にもっとも多く使用されている薬剤である。DPP-4阻害薬の効果と肥満度(BMI)に関して様々な報告があるが、一定の見解が得られていない。そこで、我々は岡山県と一部広島県の関連病院・診療所に通院中の162人患者を対象に、肥満度とDPP-4阻害薬の血糖降下作用の関連性を検討した。BMI<22kg/m²、22-25、25-30、30 kg/m²≤と4群間に分け前向きに1年間観察を行った。全体として3か月でHbA1c 0.71%の低下を認め、12か月後もその効果は持続していた。4群間の比較では有意な差はなく、重回帰分析の結果においても血糖降下作用に影響する因子は開始時のHbA1c値とHOMA-β(内因性インスリン分泌能)のみであった。サブ解析として、3か月間のシタグリプチン投与で血糖値が低下した患者数がBMI≥30 kg/m²群で最も少なく、多重ロジスティック回帰分析の結果で3か月後の血糖の低下に関連する因子は開始時のHbA1c値、HOMA-βとBMI≥30kg/m²であった。結論として、肥満2型糖尿病患者にDPP-4阻害薬は有用であるが、高度肥満患者(BMI≥30kg/m²)には効果を認めない対象者が存在し、何らかの影響があることが示唆された。



Exercise

ながら運動で鍛えましょう!!

暖かくなってきたので、運動を始めてみませんか？
実は日常の活動量を少し増やす『ながら運動』でも運動効果があります！
運動が続けられない人は、まずは日常生活を少し意識して、日常生活で行える簡単な運動をしていきましょう。
今回は、歯磨きしながらできる運動を紹介します。

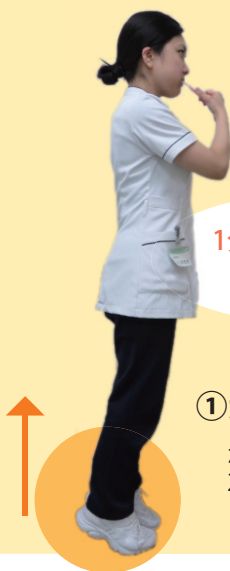
■ 基本姿勢

背すじを
まっすぐ伸ばし、
お腹を凹ませる



普段の生活でも姿勢を良くすると…
消費カロリー **20%UP!**

■ 歯磨きしながらできる運動



1分間消費カロリー
3.5kcal

① かかと上げ下げ

かかとの上げ下げ
20回×3セット(1分間)



1分間消費カロリー
5.4kcal

② もも上げ

膝を交互に股関節より
高く上げる
20回×3セット(1分間)



1分間消費カロリー
6.5kcal

③ 膝揺らし

両足をそろえ、
膝を小刻みに
上下にゆする(1分間)

歯磨き3分間で、
15.4kcal



リウマチ教室を開催しました



3月25日にリウマチ教室を開催しました。「検査値からわかること～定期的な検査の必要性～」をテーマに血液検査・画像検査を中心にお話させていただきました。

血液検査ではリウマチに特徴的な関節の破壊や炎症の程度を見る項目や、自覚症状の出にくい肝機能障害や腎機能障害などの薬の副作用の確認をする項目があります。

画像検査ではレントゲン、MRI、超音波の三つの検査があります。レントゲンで関節破壊が評価でき、MRI、超音波はそれに加えて炎症の評価を行うことができます。現在のリウマチの治療においては炎症の評価が行え、複数の関節を同時に評価することのできる超音波検査が大変有用です。

関節リウマチは炎症により骨や関節が破壊されます。この炎症を抑え、関節の腫れや痛みの無い状態（寛解といいます）にすることをリウマチの治療目標としています。寛解を維持し、痛みのない日々の生活を送るためには定期的に検査をしてリウマチの状態に変化がないか見ていくことが重要です。検査結果はリウマチ手帳に記入してお渡ししています。経過を見るうえで大切なので、定期受診の際はぜひお持ちください。

次回のリウマチ教室は8月に予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。



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。**