

# おさふね通信



Vol.115  
 <2018年1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



新年あけまして  
 おめでとうございませす。

地域の皆さまのおかげをもちまして今年も無事に新しい年を迎えることができました。年頭にあたり一言ごあいさつを申し上げます。

日本はこれまで誰も経験したことのない高齢化に直面していますが、医療福祉はこの未知の体験に対応するべく変革に追われています。瀬戸内市も同様で、外来では地域の皆さまから独居や老々介護、生活費、交通手段など高齢化に伴う数多くの課題をお聞きします。

昨年、おさふねクリニックは開院十周年を迎えましたが、高齢化する地域を医療によりサポートするため日々修練しノウハウを培ってまいりました。成年にはこれまで培ってきた地盤を守る意味があるとされています。これまで培ってきたノウハウを駆使し地域の皆さまの地盤を守るためスタッフ一同取り組んで参ります。今後ともご指導の程よろしくお願いいたします。

地域の皆さまが健康を維持し、この新しい年がより佳き年になるよう心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

平成三十年 元旦

おさふねクリニック 院長





## 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	難波 良文 先生	1月 10日(水)	17:00 ~ 19:00
		1月 24日(水)	
	片山 信昭 先生	1月 13日(土)	9:00 ~ 12:30
		1月 27日(土)	
脳外科	南 政博 先生	1月 15日(月)	16:00 ~ 19:00
		1月 29日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平 先生	1月 17日(水)	9:30 ~ 11:30
	藤村 宜憲 先生	1月 27日(土)	9:00 ~ 12:00
フットケア	森田 一郎 先生	1月 6日(土)	14:30 ~ 16:00
		1月 13日(土)	



## 催しの紹介



### を開催しました!

今年も10月15日(日)にリウマチ膠原病患者会“らっこ会”のお食事を兼ねた親睦会を開催しました。参加者は患者さん、スタッフ総勢45人でした。

今回は浅口郡里庄町にある手延べの里へんこつうどん遙竹庵でうどんをいただきました。里庄町で栽培されているまこもだけの天ぷらなど珍しい食材を食しボリューム満点の昼食で会話も弾みみんな笑顔がこぼれていました。

そこから、笠岡にある道の駅ベイファームへ移動し、満開のコスモス畑を鑑賞しました。残念ながらの雨模様でしたが、広大なコスモス畑は見応えもあり、スタッフと患者さんとで見学しました。他にも地元で採れた新鮮な野菜や鮮魚などもあり賑わっていました。

バスでの移動時間で、自己紹介タイムがあり、普段は聞けない療養上の悩みや生活の工夫、家族の話など聞くことができ和やかなひとときを過ごしました。

次回のらっこ会は4月を予定しています。また皆様の参加をお待ちしております。





# 年末年始を乗り切ろう

年末年始は、新年会・忘年会で生活の乱れで太ってしまいがち。身体の使い方ちょっとした工夫でエネルギー消費は高まります。目標体重に近づくために、あなたが運動で減らすエネルギーは何Kcalでしょうか。

日常生活は、実はすごい運動なんです。下記の表を上手に使って、年末年始太りを改善しましょう！睡眠を除いた16～18時間で減らしたいカロリーを運動で使うように、ぜひ計算してみてください。

どの運動も息は止めないで行うことがポイント！

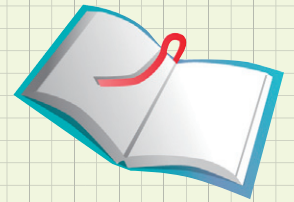
		エネルギー消費量 (Kcal/分)	あなたの体重 (Kg)	運動する時間 (分)	運動で減るエネルギー (Kcal)
歩きながら	普通に歩く	0.02	×	×	=
	大また(+10cm)で少し速く歩く	0.08	×	×	=
	階段を上り下りする	0.1	×	×	=
	一段飛ばし階段上がり	0.12	×	×	=
	水中ウォーキング(胸元の水深)	0.12	×	×	=
自転車	自転車で走る	0.08	×	×	=
立ったまま	その場で足踏み(竹踏みするように)	0.06	×	×	=
	かかとがお尻にくっつくくらい、膝を巻き上げる	0.08	×	×	=
	壁から少し離れ、反動をつけず、ゆっくり腕立て伏せ	0.06	×	×	=
	両手を腰に、太ももが床と水平になるくらいまで、左右交互に膝を持ち上げる	0.08	×	×	=
	かかととつま先の上げ下げ・足首ストレッチ	0.06	×	×	=
椅子に座って	両足のくるぶしと両膝をぴったり合わせて座る。両膝に力を入れて押し合う	0.06	×	×	=
	片方づつ膝を、ゆっくり、まっすぐ伸ばす。つま先を手前に引き、その姿勢を保つ	0.12	×	×	=
	両手を太ももに軽く乗せ、やや前かがみになり、ほんの少し腰を浮かせ、姿勢を保つ	0.12	×	×	=
	足を組み、組んだ足と反対の手を膝に重ね、膝を上腕は下に力を入れる	0.16	×	×	=
動きながら	ラジオ体操	0.08	×	×	=
	ひざをしっかり曲げてしゃがむ・立ち上がる	0.1	×	×	=
	ひざを上下に軽くゆする	0.08	×	×	=
	ひざを床につけて、雑巾がけするように腕を大きく動かす	0.08	×	×	=
入浴中	桶をお湯に入れて前後に押し引き	0.16	×	×	=
	お湯の中で自転車こぎ	0.16	×	×	=
いつでも	腕をまっすぐ前に手のひらを上に伸ばし、そのままゆっくり、強く「ゲー・パー」を繰り返す	0.04	×	×	=
	背筋を伸ばし、お腹と背中をくっつけるような気持ちでゆっくりとお腹をへこませていく	0.06	×	×	=
横になって	あお向けで、ひざを立てて左右に倒す。顔は逆向きに。	0.02	×	×	=
	あお向けで、片方の膝を両手で抱え胸に引き寄せる。残った足はつま先をのばす	0.02	×	×	=
	あお向けに寝て、両手両足を上げ、30秒間ぶらぶら揺らす	0.04	×	×	=
運動で	ゴルフ	0.08	×	×	=
	バレーボール	0.14	×	×	=
	バスケットボール	0.26	×	×	=

※消費エネルギーはその運動を5分間続けたときのものですが、年齢・性別で若干の違いがあります。参考文献：長野 茂 著、日本体育協会スポーツ科学委員会作成資料

合計 (Kcal)



## 研究業績



### ■ 関節リウマチから高齢者診療を考える会

<11月9日(木) 岡山市立市民病院>

- ・ 関節リウマチ患者の高齢化と慢性腎臓病 ～腎機能からみたリウマチ診療～  
院長 中村明彦

### ■ 日本糖尿病学会 中国四国地方会第55回総会

<11月10日(金)～11日(土) 岡山コンベンションセンター>

- ・ 2型糖尿病患者におけるデュラグルチドの血糖改善効果と体組成の変化との関連  
副院長 小寺亮

- ・ デュラグルチドが有用であった認知症を合併する高齢糖尿病患者の一例  
看護師長 中田淳子

- ・ SGLT-2阻害薬による2型糖尿病患者の体組成変化についての検討  
看護副師長 那須由美

### ■ 糖尿病と美味しく生きようプロジェクト ～いきいきライフクッキング～

<11月19日(日) ホームメイドクッキング 岡山教室>

- ・ 糖尿病治療における食事療法の重要性  
院長 中村明彦
- ・ 糖尿病食事療法の実際  
管理栄養士 尾上未玲

### ■ 国民健康保険主催健康講演会

<11月26日(日) 備前市総合福祉施設(吉永病院内)>

- ・ 糖尿病が引き起こす合併症って?

院長 中村明彦  
看護師長 中田淳子  
理学療法士 清瀬直子  
管理栄養士 尾上未玲

### ■ 糖尿病の個別化医療を考える ～予防と医療費抑制の取り組み～

<12月14日(木) おさふねサービスエリア>

- ・ 糖尿病性腎症の重症化予防・再受診勧奨・医療費抑制の取り組みについて  
院長 中村明彦

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。

おさふねクリニック



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。