



# おさふね通信

## Vol.179

<2023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

医療法人社団 仁明会  
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)

www.osafune-clinic.com



最新情報は  
ウェブサイトへ!

# 5月

受診案内



中村院長以外は  
全て予約制です

| 診療科             | 月                |                         | 火                            |                   | 水                |  | 木                |                   | 金                |                             | 土  |                   |
|-----------------|------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------|------------------|--|------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|--|-------------------|
|                 | 午前<br>9:00-12:30 | 午後<br>16:00-19:00       | 午前<br>9:00-12:30             | 午後<br>16:00-19:00 | 午前<br>9:00-12:30 | 午後<br>16:00-19:00                                    | 午前<br>9:00-12:30 | 午後<br>16:00-19:00 | 午前<br>9:00-12:30 | 午後<br>16:00-19:00           | 午前<br>9:00-12:30                                   | 午後<br>16:00-19:00 |
| 内科              | 中村<br>益田         | 中村<br>益田                | 中村                           | —                 | 中村               | 中村   | 中村<br>不定期<br>益田  | —                 | 中村               | 中村                          | 中村<br>益田<br>13日                                    | —                 |
| 脳外科<br>内科       |                  | 南<br>8日休診               | 南<br>2・16・30日<br>10:00-13:00 | —                 | 南<br>10:00-13:00 | 南<br>10・17・31日<br>16:00-18:30                        |                  | —                 | 南<br>10:00-13:00 | 南<br>16:00-18:30            |  | —                 |
| 循環器科            |                  |                         | 山地<br>9・23日                  | —                 |                  |  |                  | —                 |                  |                             |  | —                 |
| リウマチ科           |                  |                         |                              | —                 |                  | 若林<br>10日<br>15:00-18:00                             |                  | —                 |                  |                             |  | —                 |
| 整形外科            |                  | 難波<br>8日<br>17:00-19:00 |                              | —                 |                  | 難波<br>24日<br>17:00-19:00<br>西田<br>24日<br>15:00-16:00 |                  | —                 |                  |                             | 片山<br>6・20・27日<br>9:00-12:00                       | —                 |
| フットケア<br>(血管外科) |                  |                         |                              | —                 |                  |  |                  |                   |                  | 森田<br>12・19日<br>17:00-19:00 |  | 休診                |
| 皮膚科             |                  |                         |                              | —                 |                  |  | 浦上<br>9:00-12:00 | —                 |                  |                             | 休診   | —                 |
| 内視鏡<br>(胃カメラ)   |                  |                         |                              | —                 |                  | 石山<br>31日<br>9:00-11:00                              |                  | —                 |                  |                             | 原田<br>13日<br>9:00-12:00<br>藤村<br>20日<br>9:00-12:00 | —                 |

- 中村(理事長・院長):一般内科・糖尿病・腎臓病・リウマチ膠原病
- 南(副院長):脳神経疾患・頭痛・物忘れ・一般内科
- 益田:一般内科・腎臓内科・糖尿病

※診察時間は科によって異なりますのでご注意ください。

# リハビリ棟ができました!



数カ月間、外来のリハビリはお休みをさせていただいていましたが、ついにリハビリ棟が完成しました!今回は、リハビリ棟に新しく導入した運動機器のご紹介をさせていただきます。

## 有酸素運動の王様 /

### トレッドミル



屋内で有酸素運動を行うのに最適の機器です!  
歩く速度など、身体への負荷を調整しながら運動が行えます。

## 腰痛持ちや座位が不安定な人にも安心! /

### リカンベンドバイク



背もたれによって上半身が固定されるため、身体への負担が少ない機器です。高齢者の方や、体力に自信のない方におススメです!

#### 有酸素運動とは?

ウォーキングやエアロバイクなど軽い負荷で、ある程度の時間を継続して行う運動です。脂肪燃焼、心肺機能の向上などの効果があります。**20分以上**の時間続けて行うと効果が得られやすいです。

## 体に負担をかけずに適度な運動ができる! /

### 油圧式トレーニングマシン



レッグプレス



ニーエクステンション

油圧式機器は、発揮した力と同じだけの抵抗力が生まれます。小さな力でも動くので、女性やお年寄りの方でも無理のない運動ができます。  
また、押すときも引くときも負荷がかかることから、往復運動で表裏の筋肉を同時に鍛えられるのも特徴です。

整形外科領域での経験豊富なニューフェイスも加わりました。

理学療法士の黒澤(くろさわ)と申します。  
主に整形外科の患者さんに対し、術後～外来通院まで幅広くリハビリを行っていました。急性期・回復期病院を退院された方や、他院からリハビリ継続を希望の方などがいらっしゃれば、ぜひご相談ください!





## 結核を知ろう!



結核は過去の病気と思われていますが、岡山県では1年間に180人の新しい患者が発生しています。正しい知識をもち、早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。

結核は、結核菌に感染して主に肺に炎症が起こる病気です。肺以外にもリンパ節、腸、骨などにも感染します。感染してもすぐには発症せず、結核菌は肺の免疫細胞の中に潜んでいます。加齢、病気などで免疫力が落ちると、10割ほどの人が発症します。発症した人の4割が80歳以上、1割が外国生まれの若年者です。

### 結核になりやすい人

- ・喫煙習慣がある人
- ・人工透析を受けている人
- ・HIV感染や免疫の弱い人
- ・ステロイドホルモンを使用している人
- ・糖尿病の人
- ・胃潰瘍・胃の手術をした人



### 感染経路

菌を出している結核患者の咳やくしゃみ、会話をしたときに出る「シブキ」と一緒に結核菌が空気中に飛び散り、近くにいる人が吸い込むことで感染します。食器などの物を介してうつることはありません。

### 症状

2週間以上持続する咳・微熱・体のだるさ、体重減少、食欲低下、寝汗、血痰。  
高齢者では、症状がはっきりせず、診断が遅れてしまうこともあります。

### 検査・診断

胸部レントゲン、CT検査：特徴的な肺の影を見つけます。  
喀痰検査：痰の中に結核菌がないか、人に移す可能性がないかを調べます。

### 治療

抗結核薬を6～9ヶ月間飲めば治ります。治療を中断すると、菌が抵抗力をつけ薬が効かない結核菌になる危険性があります。  
結核菌が痰から大量に出ている場合には、専門施設で入院治療が必要です。



結核と診断された場合、保健所へ届け出をすることで医療費の一部が公費負担を受けられます。集団生活の場で結核の患者が1人でも出たら、その周囲の人々の検診(接触者検診)が重要です。受診の際には、事前に専門病院、または感染症外来へご相談下さい。

参考資料: 結核予防会



# お知らせ

## 1 整形外科外来のお知らせ

毎週土曜日の整形外科外来は **令和5年4月から月3回** となります。  
 診察医は **片山 信昭先生のみ** となります。  
 整形外科外来は **完全予約制** となりますのでご注意ください。



## 2 内科外来のお知らせ

益田加奈先生の外来が **土曜日の午前中に月1~2回増枠** となりました  
 日程につきましては、おさふね通信の受診案内またはホームページでご確認ください。

## 3 新型コロナウイルス PCR検査のお知らせ

自費でPCR検査をご希望の方はお申し出ください。

- 結果判定: 約90分
- 検査料: 診断書なし 9,800 円(税込)、診断書あり 12,000 円(税込)



## 4 発熱外来について **完全予約制** **5/6まで**

**完全予約制** のため、**午前中** にお電話でご予約ください。  
 診療時間に変更になる場合があります。当番日を除く祝祭日の診療はありません。  
 発熱・風邪患者さんの診療は下記時間帯に第2診療棟で行います。



| 診療時間        | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 13:30~15:30 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 |

- 都合により休診の場合がありますので事前に電話にてご予約をお願いします。
- 午後の診察後 (19:00 以降) の発熱外来はありません。

新型コロナウイルス感染症の類型が「**新型インフルエンザ等感染症**」から5類に移行することに伴い、**5月8日(月)以降は通常外来診療時間内に別室でのお引き受け**となります。

## 健康保険証の 提示に ご協力ください。

就職や転勤、お引越しの時期ですね・・・

健康保険証を使用できるのは、「**退職日**」の**その日**、  
 「**扶養されなくなった日**」の**前日**までです。

また、国保加入・脱退の際は届け出が必要です。

※満75歳になる方は、誕生日から、後期高齢者医療制度に  
 加入することになるため、手続きは不要です。

保険証の変更があったときは、**その都度、提示をお願いします。**

