発行： 2015 年 1 月 13 日発行
編集責任者：小内　亨
372-0812 伊勢崎市連取町 1426 番地 4
電話：0270-25-4868

おない内科クリニック

# ニュースレター　2015年1月号

## 携帯電話を使うと混雑具合がわかります

受付をしますと順番に番号札をお渡しします。
携帯電話を使えば、クリニックの外からでも混雑の程度を知ることができます。下の QR コードを携帯電話で読み込めば、クリニックのサイトにつなげることができます。URL: http://paa.jp/t/185301/

院長　小内　亨
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医
日本内科学会認定総合内科専門医
医学博士

- １月２４日（土）は院長が糖尿病学会参加のため休診となります。
- ４月１１（土）～１３日（月）は院長が日本医学会参加のため、休診となります。ご注意下さい。
- おない内科クリニックが伊勢崎市景観まちづくり賞を受賞しました！

## 1･2･3月のスケジュール（赤字は休診日です）

1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

## 院長から一言　–糖尿病と風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎–

新しい年を迎えました。今シーズンは昨年１２月よりインフルエンザが猛威をふるっています。１月に入ってからも、インフルエンザの方が多く受診されています。また、インフルエンザばかりではなく、感冒や感染性胃腸炎（嘔吐と下痢を主体とした感染症）の方もいらっしゃいます。インフルエンザや風邪で受診された方に聞くと、もっと食べないと体力が持たないからと、いつもより多く食べたり、栄養ドリンクを飲んだりする方がいます。糖尿病の場合、高血糖状態にさらされていると、免疫力が落ちてしまいます。糖尿病が悪い状態では傷が化膿しやすかったり、治りにくかったりしませんか？感冒などにかかっているときに余計に食べたりすると、かえって血糖値が悪化し、治りが遅くなったりするかもしれません。また、市販の感冒薬を服用しているからと糖尿病治療薬を服用しない方もいます。多くの市販の感冒薬は糖尿病治療薬との相互作用についてそれほど心配ありません。糖尿病治療薬を服用しないと血糖値が悪化してしまいます。逆に、嘔吐や下痢で食事がとれない場合、糖尿病治療薬によってはいったん中止した方がよい場合もあります。また、インスリン注射の場合は、食事が食べられない場合、注射しないと血糖値が上がる事もありますし、食事量によっては注射量を減らす必要があるかもしれません。どうしたらよいか分からない場合は、電話でも結構ですので当クリニックにお問い合わせ下さい。診療時間内であれば、スタッフが対応します。

## 羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第１１３回）早めに手を打つ高血圧　ＮＯ１

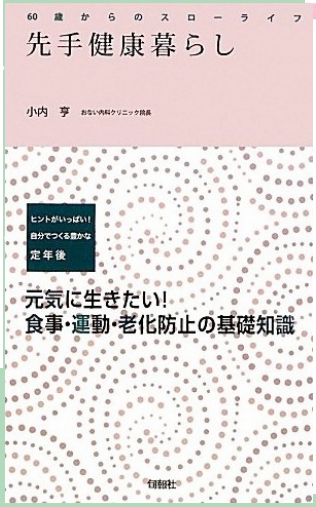
皆様、新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
今年は「**早めに手を打って高血圧症にならない食生活**」を何回かに分けてアドバイスする予定です。まず、**毎日の食生活にひそむ高血圧のリスク**を探してみましょう。
**① あなたは一日にどのくらい塩分を取っているかご存知ですか？**：うどんや蕎麦などを食べて汁まで全部飲んだ時の塩分摂取量は５～６ｇ。インスタント味噌汁１杯の塩分は約２ｇ。血圧を下げるために効果のある減塩は **１ 日に合計６ｇ**くらいといわれています。**②アンバランス**：カップスープに調理パン、清涼飲料水にスパゲッティ、市販の幕の内弁当にお茶。こういった組み合わせで塩分約４ｇ。すべての外食食品や市販のお弁当は男性 30 代くらいを対象に作られています。勿論減塩対策などは考慮されていません。**③食べすぎ**：肥満は高血圧の大きな危険因子です。たくさん食べる、度々食べる事で、カロリー摂取が増えます。その上お料理のすべてに調味料が使われていて塩分摂取量も増えます。**④飲みすぎ**：長期にわたる飲酒習慣や大量の飲酒は血圧上昇の原因となります。男性は１日に日本酒１合またはビール 500ｍｌまたは焼酎半合程度にしましょう。また女性はその半分くらいにすることがお薦めです。

**午前中の外来が混雑することがありますので、お急ぎでない方は午後３時以降に受診することをおすすめします。**
**また、右の点についてご協力をお願いします。**

**①咳のある方にはマスクの着用をお願いします。**
**（お持ちでない方は当クリニックからお渡しします。）**
**②具合の悪い方を先に診察することがあります。**

※なお、当クリニックでは皆様が快適に診療を受けられるよう、一人一人シーツ・毛布類を交換しております。

**「さよなら!不快症状　内臓脂肪をスッキリ落とす」**
**旬報社、定価 1470 円（税込み）**
**「先手健康暮らし」**
**旬報社、定価 1365 円（税込み）**
**購入希望の方は受付まで**
**左巻健男著「病気になるサプリ」（幻冬舎新書）**
**の監修にも関わりました**



# おない内科クリニック

〒372-0812 伊勢崎市連取町 1426-4
電話：0270-25-4868

E-mail:onai@sannet.ne.jp
インターネット・ホームページ：
http://homepage3.nifty.com/onai_clinic/


### 診療時間のご案内

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○ | 休診 |
| 午後 3:00～ 6:00 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | |

土曜日は１日診療しております
木曜日、日曜日、祝日は休診です