

発行：2015年2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2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がることができます。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



- 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。ご注意ください。
- ニュースレターがホームページ上でも読めるようになりました。
- 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！

## 2・3・4月のスケジュール(赤字は休診日です)

### 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				

### 4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		

## 院長から一言 -糖尿病について(1) 糖尿病とは?-

今年から、クリニックのホームページ ([http://homepage3.nifty.com/onai\\_clinic/](http://homepage3.nifty.com/onai_clinic/)) でニュースレターが読めるようになりました。そのため、今回より糖尿病の基本的なことを、シリーズで解説することにしました。まずは、「糖尿病とはどのような病気なのか?」について述べたいと思います。糖尿病でお見えになった患者さんに、「糖尿病とはどのような病気ですか?」と伺うと、「血糖値が上がる病気」「尿に糖が出る病気」などという答えが返ってきます。皆さん、糖尿病がどのような病気であるかおおよそおわかりのようです。医学的に糖尿病は次のように定義されています。「インスリン作用不足による慢性の高血糖状態を主張とする代謝症候群」血糖値とは、血液中のグルコース(ブドウ糖)の濃度のことです。糖尿病のない方の血糖値は100mg/dl前後でほとんど変動しません。食事をする前のお腹がすいているときには100mg/dl以下となっています。この血糖値を下げるホルモンがインスリンであり、膵臓にあるβ細胞で作られ、血糖値に応じて分泌が調節されています。このインスリンの量が減ったり働きが悪くなったりすると、血糖値が下げられなくなり、糖尿病となるのです。「インスリンの作用不足」「慢性の高血糖状態」これらの条件を揃えれば糖尿病と診断されます。インスリンの働きが悪くなる原因はたくさんあります。一言糖尿病といっても、それぞれの遺伝的な素因、インスリン分泌能力、インスリンの働き方、生活習慣、肥満の程度など人それぞれ全く異なるので人により糖尿病は全く違うものとなります。糖尿病とは1つの病気ではないのです。そのため、糖尿病の定義では「症候群」つまり症状の集まりと表現されているのです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第114回）

早めに手を打つ高血圧 NO2 わずかな事から始めませんか

「ごはん、あじの開き焼き1枚、肉じゃが、お浸し、味噌汁、たくあん3切れ」このような食事の塩分合計はどのくらいだと思いますか？約 5.8 g 程度と考えます。こういった食事内容は決して特別なものでなく、患者さんの食事の聞き取りではよくあるパターンです。自分では塩辛いものを食べないようにしていても結果的には摂りすぎている方が多いのです。食事毎の漬物を控える、お浸しにかける醤油を半分にする、または小皿に取り分けてつけ醤油にするなどで 1 g 以上の減塩になります。日本高血圧学会が勧める1日の塩分摂取目標量が 6 g 未満であることを考えると 1 g の意義はとても大きいものです。まだまだ寒い季節が続きます。煮物や、鍋物が食卓に出る機会も少なくありません。自分では当たり前と思っていた習慣を少し変えるだけで減塩に繋がります。一つ一つはわずかなことですが、それを積み重ねることが減塩を成功させるコツだと言えます。

「日ごろの食習慣が10年後の健康を作ります」さあ、今日から薄味の食生活にチャレンジです。

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/](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	●	●	●	休診	●	●	休診

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

