

発行：2015年3月12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3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。
- 6月13日(土)にウォーキングの会を開催します
- クリニック外の待合のベンチ付近での喫煙はご遠慮下さい
- 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！

3・4・5・6月のスケジュール(赤字は休診日です)

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		

5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						

6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(2) 糖尿病の診断-

「尿に糖が出るから糖尿病」と考えている方もいると思います。しかし、尿糖は糖尿病のスクリーニング検査として利用されているものの、糖尿病の診断には使いません。一般的に、血糖値つまり血液中のグルコース濃度が170～180 mg/dl 程度を越えると尿糖が陽性となりますが、人によってはこれより血糖値が低い場合でも尿糖が陽性となることがあります。このような場合を腎性糖尿と呼びます。腎性糖尿の方の場合は血糖値が正常でも尿糖が出るので、この場合は糖尿病とはいえません。したがって、糖尿病の診断では血糖値を参考にします。朝食を食べる前の血糖値、これを空腹時血糖といいますが、これが126 mg/dl 以上、または随時の血糖値が200 mg/dl 以上の場合、糖尿病型と呼びます。慢性の高血糖状態が糖尿病ですので、高血糖が別の機会にも確認されれば、糖尿病と診断されます。あるいは、空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dl または随時血糖値 ≥ 200 mg/dl に加え、HbA1c $\geq 6.5\%$ であれば一回の検査で糖尿病と診断されます。ただし、血糖値が高くなく、またHbA1c が6.5%未満であっても、糖尿病を否定できないこともあります。その場合は糖負荷試験(OGTT)という検査を行います。これは75gのグルコース(ブドウ糖)を飲んでもらい、飲む前、飲んでから30分、60分、120分後の血糖値をみる検査です。この検査で飲む前の血糖値が126 mg/dl 以上、または120分後の血糖値200mg/dl 以上であれば、糖尿病型と診断されます。当クリニックでは飲む前、30分後のインスリン値を調べ、その人のインスリン分泌能、インスリンの効き方を調べるようにしています。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第115回）

早めに手を打つ高血圧：NO3「工夫次第で減塩1gができる」

- ① 朝食は食パン、昼食は麺類の場合。パンや麺類は作る際に塩を入れて作ります。食パン（6枚切り）1枚の塩分は約0.7g、ゆでうどん1人分（200g）の塩分は約0.7g。同じ主食でもごはんには塩分が含まれません。
 - ② 漬物は漬け時間、野菜の種類で塩分に差が出ます。
きゅうり（5切れ、30グラム）塩漬の塩分は0.8g、糠みそ漬の塩分は1.6gと2倍に増えます。同じ糠みそ漬でもなす（30g）の塩分は0.8gです。
 - ③ 梅干の場合、昔からの漬け方で塩分約20%。それに対し減塩梅干は約5%で4分の1の塩分になります。
 - ④ インスタント味噌汁普通味1杯の塩分は約2g、減塩になると約1.5g。自分で作って野菜等の具を増やし、汁を半分にすると塩分は更に減ります。
 - ⑤ 料理で使う「塩ひとつまみ」は指三本でつまんだ量で小さじ1/5(1g)程度です。
 - ⑥ 計量しましょう。100円均一でも計量スプーンは売っています。醤油や塩、みそを入れる際にちょっと使うことで自分が食べている塩分を知るきっかけになります。
- どんな事からはじめますか？これ以外でもあなたの減塩の工夫をお待ちしています。

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、一人一人シート・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	●	●	●	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

