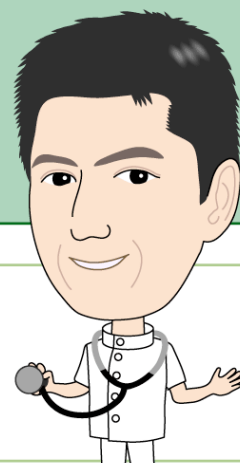


発行：2015年4月10日発行
編集責任者：小内 亨
372-0812 伊勢崎市連取町1426番地4
電話：0270-25-4868

おない内科クリニック



ニュースレター 2015年4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



- 6月13日(土)にあじさいウォークを開催します。この日は休診です。
- 5月15日(金) 22時群馬テレビ「ビジネスジャーナル」にコメンテーターとして出演します。再放送は17日午前9時、19日12時30分です。
- 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

4・5・6・7月のスケジュール(赤字は休診日です)

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				

7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	

お知らせ

- 4月24日(金) 午後3時から患者会の糖和会開催。テーマ「糖質制限」について
5月27日(水) 糖尿病教室：午後3時～4時。「ピンチをチャンスに変える食事の話」
食事の悩み、分からないこと皆で話して解決！
6月9日(火) 糖尿病教室：午後3時～4時。「コンビニ食、選び方で変わる血糖値」
コンビニ食を賢く活用する方法を考えましょう。

院長から一言 -糖尿病について(3) 様々な糖尿病-

以前に述べたように「慢性の高血糖状態を呈する病気」を糖尿病と呼びますが、糖尿病は1つの病気ではありません。大きく分けると1型糖尿病と2型糖尿病の2つがあります。1型糖尿病は何らかのウイルス感染を契機にインスリンをつくっている膵臓のβ細胞が壊れ、インスリンがなくなり、糖尿病となるものです。小児で発症することも多く、発症当初からインスリン治療が必要となります。もちろん大人になってからも発症することがあります。それに対し、2型糖尿病は遺伝的素因に加え、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の問題が加わることにより発症するもので、インスリン分泌の低下の他、インスリンが効きにくくなること(これをインスリン抵抗性と呼びます)が原因となっています。かつては小児の糖尿病といえば、大部分が1型糖尿病でしたが、最近は肥満の小児が増え、小児の2型糖尿病も増えてきています。また、1型糖尿病の中でも、ゆっくり進行するものがあり、これは緩徐進行型1型糖尿病と呼ばれており、2型糖尿病との区別が難しい場合があります。その他、甲状腺機能亢進症や肝硬変、慢性膵炎などによっても、血糖値が上がる場合もあります。このように糖尿病にはいろいろなタイプがあり、そのタイプを考慮しつつ、治療方針を決めていくことになります。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第116回）

早めに手を打つ高血圧：NO、4「食塩相当量とナトリウム量」

花のたよりもいつしかすぎて桜葉の美しい季節になりつつあります。皆様お元気で過ごしのことと思います。今回は食品の栄養成分表示に掲載されているナトリウム量と食塩相当量の違いについてお話します。食塩はナトリウム（Na）とクロール（Cl）が結合したもので、食塩とナトリウムは同じではありません。一般的に食品のパッケージにはナトリウム量として記載されている場合が多いようです。栄養相談の減塩指導では「この食品の食塩相当量は何g」という言い方をしていますし、実際に調理で使うのは食塩でナトリウムを分量として計ることはありません。それではナトリウム量と表示されているものを食塩相当量に直すにはどうしたらいいか？

ナトリウム量 g と表示されている数字を 2.54 倍してください。食塩相当量 g になります。

例えば日清のカップヌードルはナトリウム 2g と表示されています。2g×2.54÷5g の食塩相当量となります。またナトリウム量が mg で表示されている場合は、同じように 2.54 かけた後に 1000 で割って g に直してください。（1g=1000mg。例えばナトリウム量 130mg の場合、130×2.54÷1000=0.3 g 食塩相当量）ナトリウム量 400mg で約 1g 食塩相当量となります。1 日の塩分量 g には食事だけでなく、菓子やおつまみなど食べる物全てを含むことを忘れないでください。

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

