発行： 2015 年 5 月 11 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5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

- 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。
- ８月１３日（木）～１７日（月）は休診となります。

5･6･7･8月のスケジュール（赤字は休診日です）

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

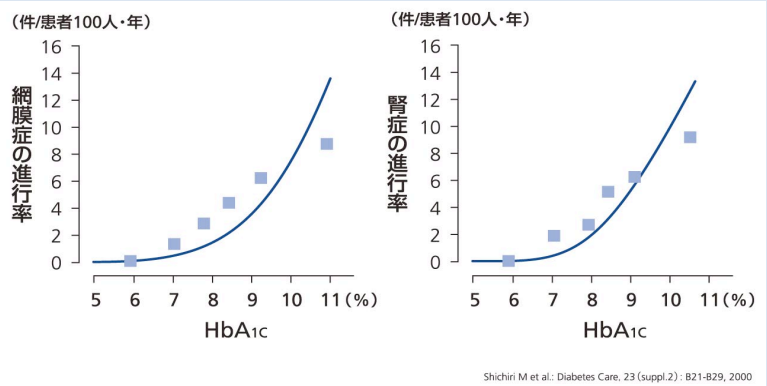
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8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　–糖尿病について（４）なぜ糖尿病を治療するのか？–

前回、糖尿病にはいろいろなタイプがあることをご紹介しました。それでも、糖尿病とひとくくりに治療するのは、高血糖による合併症が共通しているからです。糖尿病特有の合併症である、網膜症（目の病気）、腎症（腎臓の病気）、末梢神経障害は、血糖値が高ければ高いほど、長く続けば続くほど、そのリスクが高まります。これらの合併症は、良好な血糖コントロールを維持することで、予防したり悪化を防いだりすることが可能となります。



左のグラフは、網膜症や腎症と HbA1c の関係を示したものです。HbA1c が 7.0%を越えたところから、これらの合併症の頻度が急上昇していることが分かります。
このような研究結果から、合併症を予防するためには、HbA1c を 7.0%未満にしましょうという基準が設定されたのです。
糖尿病の場合、HbA1c が 7.0～10.0%くらいなら、ほとんど症状が出ません。したがって、症状が出ていなくても、糖尿病を治療し、良好な血糖コントロールを維持することが重要なのです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第１１７回）

早めに手を打つ高血圧ＮＯ．５

群馬県の食塩相当量の摂取状況

皆さんは群馬県の食塩相当量がどの程度とお考えでしょうか？調査の推移と共に減少傾向になっているものの男性１１．８ｇ、女性１０．５ｇ、全体平均１１．１ｇで依然として全国値より高い傾向です。また性別、年齢別にみると男性では５０歳代が１５．７ｇ、女性では７０歳以上で１２．３ｇで摂取量は多い状況です。２０歳以上の平均では男性１２．６ｇ、女性１０．９ｇになっています。

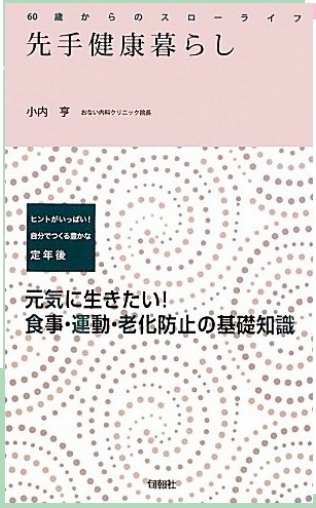
お知らせ
4 月 24 日（金）午後 3 時から患者会の糖和会開催。テーマ「糖質制限」について
5 月 27 日（水）糖尿病教室：午後 3 時～4 時。「ピンチをチャンスに変える食事の話」
食事の悩み、分からないこと皆で話して解決！
6 月 9 日（火）　糖尿病教室：午後 3 時～4 時。「コンビニ食、選び方で変わる血糖値」

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