発行： 2015 年 7 月 7 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7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

- 8 月 13 日（木）～17 日（月）は休診となります。
- 9 月 20 日（日）～24 日（木）は休診です。
- 7 月 22 日（水）午後 2 時～3 時　糖尿病教室「糖質制限ってどんなこと」
- 8 月 26 日（水）午前 11 時 30 分～午後 1 時　ランチ会：「お手軽卵料理」

7・8・9・10月のスケジュール（赤字は休診日です）

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					

9月

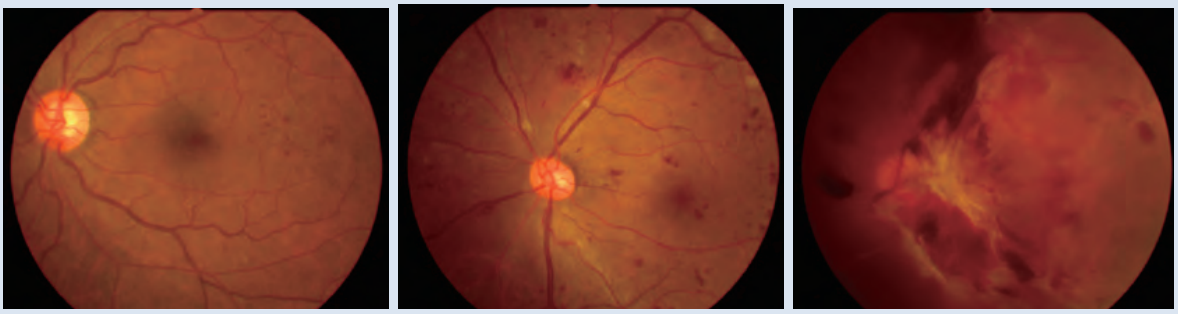
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10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　–糖尿病の３大合併症：網膜症–

５月号では糖尿病特有の３大合併症（網膜症、腎症、末梢神経障害）があり、これを予防するためには血糖値を良くすることが重要であると説明しました。今回はこの３大合併症についてもう少し詳しく説明したいと思います。これらの合併症の共通する点は、高血糖が持続することで細い血管が障害されることです。網膜症では、網膜の毛細血管が障害され、毛細血管瘤と呼ばれる小さな血管のこぶができます。下に網膜の写真を載せました。左の写真で赤い点のように見える部分です。そのまま血糖値の高い状態が続くと、そこから血液が漏れだし、出血が大きくなったり、白斑といわれる白い部分が見えるようになります。下の真ん中の写真では、左の写真に比べて出血の部分が大きくなってきており、白い部分がみますね。しかし、この段階でもほとんど視力は低下しておらず、眼科で眼底検査を受けない限り気がつきません。右の写真はさらに進行したものであり、この時点では視力は低下してしまいます。その他にも黄斑浮腫という状態になっても、視力が低下します。網膜症が悪化しないように血糖を良くするとともに、定期的に眼科に受診して下さい。



羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第１１９回）
～早めに手を打つ高血圧：ＮＯ．６　あなたの食生活の塩分チェック～

１．　味噌汁、スープなど１日に２杯は飲む。
２．　漬物や梅干など１日に２回は食べる
３．　ちくわ、かまぼこなど練り製品またはハム、ウインナーなどの加工食品をよく食べる。
４．　あじの開き、塩鮭、みりんぼしなど良く食べる。
５．　うどん、そば、ラーメンなど毎日１回は食べる。
６．　せんべい、おかき、ポテトティップスなど良く食べる。
７．　市販の惣菜や、お弁当を毎日なにかしら利用する。
８．　食事ごとに醤油やソース、ドレッシングなどの調味料を何か使う。
９．　寿司やどんぶり物が好き。
１０．　茹で野菜やサラダに味をつけないと食べられない。

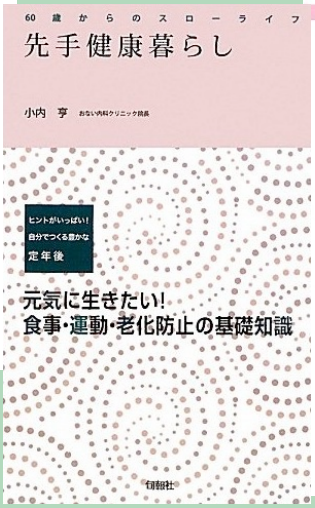
この 10 項目のどれかにチェックがついたら要注意。塩分のとりすぎの要因は身近なところに潜んでいます。茹で野菜やサラダなどは調味料を使わず、食品そのものの味を楽しむ味覚の幅も欲しいものです。

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