発行： 2015 年 9 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9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

- 9 月 20 日（日）～24 日（木）は休診です。
- 9 月 8 日（火）午後 3 時～4 時「選び方で変わる血糖値：外食編」
- 12 月 1 日より、午後のみ予約制を取り入れます。予約受付は 11 月 1 日から。
- インフルエンザワクチンの価格改訂により今年から費用が変わります。

9・10・11・12月のスケジュール（赤字は休診日です）

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

11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					

12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　–予約制の導入について–

以前、皆さんに予約制についてアンケートをとらせていただきました。その結果、59%の方が予約制を望んでいることが分かりました。その結果を踏まえて、クリニックとしてどのようにしたら待ち時間を短縮できるか、検討してまいりました。今回、試みに午後のみ予約を受け付けることとし、待ち時間が短くなるかどうか、利便性が改善するかどうかを調べることとしました。もちろん、予約無しでも診療いたしますが、予約の方を優先して診療することにします。また、予約方法に関しては、診察後に次回の予約をすることを希望される方が 52%と最も多かったため、電話予約は受けず、来院した際に次回の予約を入れる形で開始することとしました。（変更は電話にて受け付けます。）予約制となった場合、以下についてご了承いただくようお願いいたします。

- 予約は午後の診察のみ受け付けます。午前中は従来どおりです。
- 診療の都合により予約時間どおりに診察できない場合がございます。
- 予約制の導入はあくまでも待ち時間の短縮を目的としたものです。
- 糖尿病の方は、診察前に血糖値、HbA1c などを測定し、その結果が出てから診察となります。したがって、予約時刻より 30 分程度早めに受付をして下さい。
- 予約制を希望されない方も多く、予約外の枠を確保するため、予約できる人数は限られます。ご希望の予約が取れない場合もございます。予約を希望されても予約外となることもあります。
- 午後は予約制導入のため、待ち時間表示などの従来導入していた iTicket のシステムは使用できません。午前中は従来どおり利用可能です。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第１２１回）
～早めに手を打つ高血圧：ＮＯ．８　隠れ塩味にご注意

「血圧が高い」といわれてから漬物や汁物は控えている方も「隠れ塩味」について注意したことはありますか？漬物、汁物、佃煮などは塩分が多いと見当がつきますが、食パンやノンオイルドレッシング、冷凍食品なども十分に塩分を含みます。

一般的な塩分量を記載します。

・食パン６枚切り１枚：0.8ｇ　・あんパン１個：0.6ｇ　・冷凍から揚げ４個：1.0ｇ
・冷凍たこ焼き５個：1.0ｇ　・えびシュウマイ１個：0.2ｇ　・肉まん１個：0.7ｇ
・ノンオイルドレッシング大さじ１杯：　1.1g

加工食品には塩分は必ず含まれます。献立の組み合わせに注意して自分に最適な塩分量をオーバーしないようにしてください。

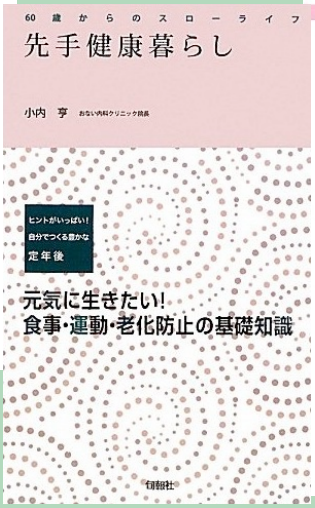
夏は冬に比べ血管が拡張し血圧が下がる傾向にあるといわれています。７月８月と血圧が低下していた方もこれからの気温低下に伴い、上昇しないためにも適正な生活習慣の継続をお勧めします。

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