

発行：2015年10月5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10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



- 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4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した。
- インフルエンザ予防接種の費用は65歳以上の方では従来どおり1000円ですが、65歳未満の方は4500円（税別）となりました。

10・11・12・1月のスケジュール(赤字は休診日です)

10月							11月							12月							2016年1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5					1	2	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
																					31						

院長から一言 -インフルエンザ予防接種について-

今回よりインフルエンザワクチンが従来の3価から4価に変更となりました。3価ワクチンとは、2種類のA型インフルエンザ(H1N1、H3N2)と1種類のB型インフルエンザに対するワクチンを含むものです。4価ワクチンはこれにもう1種類のB型インフルエンザに対するワクチンを含むものです。最近では例年2つのタイプのB型インフルエンザが流行しているため、WHOは以前より4価ワクチンを推奨していました。米国ではすでに2年前から4価ワクチンが使用されていましたが、日本では基準により4価ワクチンを製造できませんでした。今回、基準が改定されとことから、今年から4価ワクチンが製造できるようになりました。それに伴いワクチン価格が大幅に上昇したため、インフルエンザ予防接種費用を上げざるを得なくなりました。65歳未満の方は4500円（税別）となります。ご了承下さい。ただし、65歳以上の方は1000円と変更はありません。

予約制の導入について

- 11月より12月以降の午後の予約を受け付けます。午前中は従来どおりです。
- 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あり、その場合は予約外で受診していただくことになります。
- 午後もiTicketのシステムが使用できるようになりました。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第122回)～早めに手を打つ高血圧:NO9 節酒は血圧降下作用あり～

皆さんの飲酒習慣はどの程度ですか？自分にとって適量と思っていても長年にわたり飲酒が続いたり、日々の飲酒量が多いと血圧を上げ、高血圧の原因になると言われています。さらにその量によっては脳卒中やアルコール性心筋症、夜間睡眠時無呼吸などを引き起こします。酒の種類に関係なくアルコール分を1日に約30g(ビール大瓶1本、日本酒約2合)飲むと血圧が約3mmHgくらい上昇するそうです。そしてつまみの塩分量やカロリーも気になるそうです。反対に飲酒量を80%ほど減らすと1～2週間のうちに降圧効果が出るそうです。この機会に飲酒歴の長い方は節酒にチャレンジしてみませんか？飲酒量を適切にし、アルコールを飲まない日を設け、血管を健康にしましょう。節酒目安量 1日当たり:男性・ビール中ビン1本、日本酒約1合、焼酎約0.6合、ワイン約1合です。これはアルコール分約20gに相当します。女性はその半分が目安量です。

糖尿病教室のご案内

*糖尿病カフェは参加者と共に話して学ぶ参加型の教室です。ランチ会は「ちょっと知ったら調理に便利」な料理教室も兼ねています。

10月9日(金) 糖尿病カフェ「秋から冬に血糖値を上げないために」

10月21日(水) ランチ会「フワッとやわらか肉団子、他3品」

11月17日(火) 糖尿病カフェ「汁物の塩分を比べてみよう」

11月18日(水) ランチ会「秋鮭で一工夫献立、他3品」

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	●	●	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

