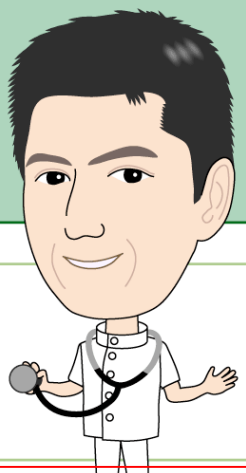
発行： 2015 年 11 月 11 日発行
編集責任者：小内　亨
372-0812 伊勢崎市連取町 1426 番地 4
電話：0270-25-4868

おない内科クリニック

ニュースレター　2015年11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 1 日から。
- 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。
- 年末年始の休診は 12 月 29 日（火）～1 月 3 日（日）となります。

11・12・1・2月のスケジュール（赤字は休診日です）

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		

2016年1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						

2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					

院長から一言　–糖尿病による末梢神経障害–

糖尿病の 3 大合併症として、末梢神経障害があります。「長い間、血糖値が高い状態が続くと手足のしびれが出てくる」と本などに書かれています。実際は、手からしびれが始まることはなく、まず足先や足の裏から症状が始まります。両足先がしびれる、足の裏に違和感があって紙一枚張り付いているように感じる、などと表現されます。進行すると、しびれが徐々に上に上ってきて、膝から下が全体的にしびれたり、痛みが出たりします。さらに進行すると、足の感覚がなくなります。人によっては画鋲を踏んでも気がつかない、などということがあります。これに血行障害や感染などが加わると、徐々に壊疽に進行します。こうなってしまうと足の切断が必要になることもあります。予防のためには血糖コントロールが第一です。

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。

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「秋鮭の献立」
12 月 11 日(金)ランチ会「和食で女子会＆男子会」
12 月 16 日(水)糖尿病カフェ「糖質を知ろう」

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。
- 予約は 1 人 1 枠となります。公正を期すため、複数の予約はご遠慮下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第123回）～NO．10　サラダにかけるドレッシングを考えましょう～

野菜摂取量を増やすためにカット野菜を使う方が増えました。カット野菜は調理するよりそのまま生野菜サラダとして食べる方が多いようです。そうなるとドレッシングの使用機会も増えてきます。油を使ったドレッシングは酢やレモン汁１に対して油が２～３倍の割合で配合されています。油を使わないノンオイルの場合はカロリーは低くなりますが、油の代わりに糖質由来の乳化剤を入れたり、塩分を増やして味を良くする結果となっています。「ノンオイル」というイメージで使用することは避け、成分表示を良く見て自分にはどんなタイプが合っているか考えて選んでください。ここに一般的商品の一例を表示します。

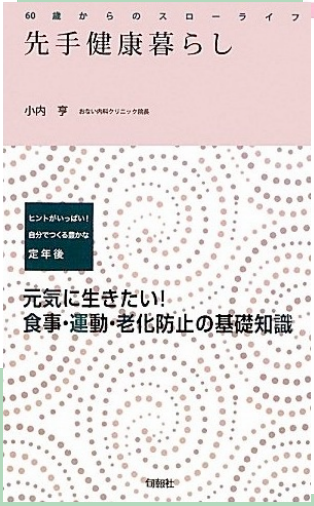
大さじ１杯分（15cc）	熱量　kcal	炭水化物　g	塩分　g
ノンオイルタイプ	４～１５	０．５～３ｇ	０．９～１．２
オイル入りタイプ	６０～４０	０．９～１．８	０．５～０．７
マヨネーズ	１００	０．１	０．３

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