

発行：2015年12月14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12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がることができます。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



- 年末年始の休診は12月29日(火)～1月3日(日)です。
- 1月23日(土)は糖尿病学会参加のため休診となります。
- 11月の神戸での講演がYouTubeに出ています。小内亨で検索して下さい。
- 1月28日(木)に伊勢崎市役所でサプリメントについて講演をします。

12・1・2・3月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 -大血管合併症-

これまで述べてきた糖尿病の3大合併症は、別名細小血管合併症と呼ばれています。これは細い血管が障害されて起こるものだからです。これに対して、大血管合併症と呼ばれるものがあります。これは動脈硬化症のことです。動脈硬化症は細小血管合併症と比べて、比較的太い動脈が障害されます。動脈硬化が心臓の血管に生じれば狭心症や心筋梗塞、脳の血管に生じれば一過性脳虚血発作や脳梗塞、足の血管に生じれば閉塞性動脈硬化症を起こします。細小血管合併症は糖尿病特有の合併症ですが、大血管合併症は糖尿病がなくても発症します。ただし、糖尿病があるとこれらの病気に2～3倍なりやすいこと、これらの病気は最悪の場合死亡することもあることなどから、糖尿病患者さんでは注意しなければなりません。また、細小血管合併症は、血糖値が高ければ高いほど、それが長く続けば続くほど発症しやすくなりますが、大血管合併症では、血糖値がそれほど高くなくても発症することがあります。その他、血糖値の変動が大きいほど発症しやすいとも言われています。空腹時は低いのが食後に血糖値が上がる場合、血糖コントロールの季節変動が大きい場合などです。大血管合併症のリスク因子として、糖尿病以外に高血圧、脂質異常症(LDL高値、HDL低値、中性脂肪高値)、肥満、喫煙などが上げられます。大血管合併症の予防にはこれらの治療も併せて行う必要があります。

予約制の導入について

- ・ 予約は午後のみです。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方は、予約外での受診をお願いします。
- ・ 午後でもiTicketのシステムが使用できます。
- ・ 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124回)～NO. 11 だしや酸味、香りで減塩～

今年は減塩に関する内容を伝えてきました。どんな内容が印象的でしたか？そして利用できたものはどんなものでしたか？皆さんに聞いてみたいですね。そういった中ですでに減塩が習慣となった方も多いと思います。減塩を始めた頃は「物足りない」と思っていた方も1週間続けると味覚が敏感になって薄味が丁度良いと感じるようになったと思います。食塩を1g減らすことで血圧は1mmg/Hg低下し、心血管疾患発症のリスクが2～3%減少すると言われています。薄味習慣も年末年始のこの時期を乗り切れたらあなたはもう「減塩マスター」です。ところが「やっぱり薄味は食べた気がしない」なんて迷いが生じてしまったら、嗅覚で補うようにしてみましょう。人が感じる味の7割は嗅覚によるものだと言われています。①昆布や椎茸、鰹節のだしをよく効かせる②ゆずやかぼす、生姜の香りを生かす。③カレー粉やにんにくで味付けを補う。このような工夫で薄味でも美味しく食べられることを継続していきましょう。

糖尿病教室のご案内

12月11日(金) 11:30～13:00 ランチ会：和食で女子会&男子会

12月16日(水) 15:00～16:00 糖尿病教室：「糖質を知ろう」

1月22日(金) 11:30～13:00 ランチ会：「我が家の一押し！簡単シュウマイ」

1月29日(金) 15:00～16:00 糖尿病教室：「私は何をどれくらい食べた方がいいの？」

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「病気になるサブリ」(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

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

