

発行：2016年1月8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 2016年1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



- 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。
午後1時30分より、東館5階第4会議室

1・2・3・4月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 -糖尿病の新たな合併症-

歯周病：糖尿病の方は健康な人と比較して、歯周病の有病率が高く、より重症化していることが多いことが分かっています。逆に、歯周病があると糖尿病が悪化しやすいことも分かっています。つまり、糖尿病と歯周病は互いに悪影響を及ぼしあっているといえます。したがって、糖尿病を持っている方は、定期的に歯科を受診し、歯周病の管理をすることが重要です。

認知症：これまでの研究では糖尿病があると、認知症のリスクが2倍から3倍に増えるとされています。血糖値が高ければ高いほど認知症リスクが高まることが分かっていますが、その一方で治療中の重症低血糖の頻度が多いほど認知症になりやすいことも分かっています。したがって、高血糖を是正することはもちろんですが、低血糖を起こさないように糖尿病を治療することが重要です。

骨折：骨の強さは骨量と骨質の2つの要因から構成されます。糖尿病ではカルシウムなど骨量は増加しているものの、骨折リスクが高いことが知られています。糖尿病の場合は、骨質が低下し、それが骨折の原因となっていると考えられているのです。骨を鉄筋コンクリートにたとえると、骨量はコンクリートの部分、鉄筋はコラーゲンにあたります。糖尿病ではこのコラーゲンが障害され、骨質が低下し、骨折しやすくなるのです。

がん：糖尿病があると、癌になるリスクが2割から3割増加するとの統計結果があります。特に肝臓がん、膵臓がん、子宮体がんの発症率は2倍程度になることが分かっています。なぜこれらのがんが糖尿病で増えるのかはよくわかっていません。しかし、糖尿病のある方は、定期的な健診を受け、癌の早期発見に努めることが必要であると思います。

糖尿病教室のご案内

- 1月22日(金) 11:30~13:00 ランチ会「中華料理の食べ方」
- 1月29日(金) 15:00~16:00 糖尿病カフェ「私は何をどれくらい食べた方がいいの?」
- 2月24日(水) 11:30~13:00 ランチ会「ひな祭りの献立」

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第125回)~NO. 12 食品・献立の選び方~

暖かい年末年始でした。皆様はどのように過ごされましたか？今年の私からのおたよりは栄養相談の際に出てきた食べ物の悩みをご紹介します予定です。

今回は「糖質の量とエネルギー量」についてです。「血糖値が上がるからいつも食べる目玉焼きはやめて、トースト(マーガリン少々)にヨーグルトとバナナ1本を食べてきた」と言った患者さんがいました。目玉焼きを控えたのでエネルギーは約100kcalくらい抑えられますが、血糖の上昇に最も影響を与える栄養素は「炭水化物」です。この炭水化物は糖質と食物繊維を含みますから正確には「糖質」と言うことになります。まず炭水化物はどのような食品、献立に含まれているかを知りましょう。目玉焼きの卵(Mサイズ)1個の炭水化物量は約0.15g位とほんのわずかです。ところがバナナ1本の炭水化物量は約20gです。目玉焼きを控えることで食パン、バナナ、ヨーグルトと炭水化物中心の食事となり、血糖値も上がりやすく、たんぱく質食品不足で腹持ちも悪く、食後3時間もすれば間食が欲しくなってしまう朝食内容です。「掛けうどん」や「ざるそば」はエネルギーは低いですが糖質のみの献立です。ランチメニューに有りがちな「うどんと寿司」「ラーメンとチャーハン」「パンと果汁100%のジュース」といった内容も糖質食品中心の食べ方になります。あなたはどのような組み合わせをしていますか？

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。

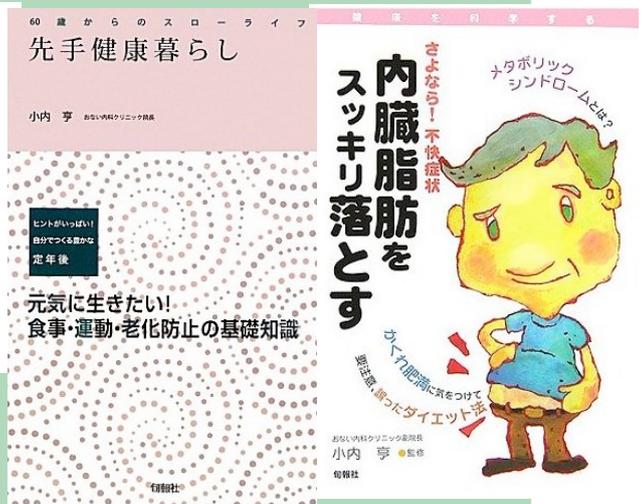
- ①咳のある方にはマスクの着用をお願いします。(お持ちでない方は当クリニックからお渡しします。)
- ②具合の悪い方を先に診察することがあります。

※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	●	●	●		●	●	

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

