

発行：2016年3月9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3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



- 4月16日(土) は内科学会のため休診となります。
- 5月20日(金) 21日(土) は糖尿病学会のため休診です。
- 5月27日(金) 午後10時群馬テレビに出演予定です。

3・4・5・6月のスケジュール(赤字は休診日です)

3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		

4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

5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				

6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		

院長から一言 -診療報酬改訂-

4月から診療報酬が改訂されます。診療報酬には、健康保険診療に関わる費用、たとえば医療従事者が行う医療行為に対する技術料、薬剤師の調剤行為に対する技術料、薬剤費、医療材料費、検査費用などが含まれます。これらの費用を事細かに規定したものが診療報酬です。皆さんは、受けた医療や処方された薬剤費の1~3割を医療機関に支払っています。残りは保険者が支払います。「保険者」とは、健康保険の保険料を徴収したり、保険給付を行ったりする運営主体であり、会社員が入る健康保険組合や協会けんぽ、自営業の方などが入る国民健康保険などがあります。診療報酬は2年ごとに改訂され、今年が改訂の年にあたります。これにより様々な費用が改定され、皆さんが医療機関で支払う額が変わってきます。基本的には薬の価格は下がるのが多く、今回も糖尿病の新薬の価格が下がったようです。その他、インスリン治療を受けている方の医療機関で支払う費用が若干安くなります。このように、これまで窓口で支払っていた額が4月から変わりますので、ご了承下さい。たまに保険診療と健康診断を混同される方がいらっしゃいます。保険診療は、病気の存在が疑われた場合に行うものであり、病気の診断や治療に関わるものです。それに対し健康診断は、一見健康と思われる人を対象に、病気があるかないかを判断するために行われます。保険診療では健康診断は受けられませんし、健康診断では薬を処方することはできません。また、薬を紛失した場合、それを保険診療でまかなうことはできませんので、診察料、処方・薬剤料など全額自己負担となります。ご注意下さい。

糖尿病教室のご案内

3月23日(水) 15:00~16:00

あなたの食事量点検「何をどれくらい食べたらいいか」

3月25日(金) 11:30~13:00

ランチ会「春のお弁当」和食のマナー

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第127回)～「炭水化物を控えています」と言う方へ No.1～

炭水化物は消化吸収される糖質と消化吸収されない食物繊維に分けられます。糖質は米、パン、麺類、芋類、かぼちゃ、とうもろこし、大豆以外の豆類に多く含まれます。この糖質はたんぱく質や脂質に比べ、分解や吸収が早く1g 4kcalのエネルギー源として利用されます。一方消化吸収されない食物繊維は難消化性オリゴ糖などです。食物繊維も腸内細菌の状態によって1g 0～2kcalのエネルギーを産生します。さて、この分解吸収の早いエネルギー源を控えているということは体重減になるはずですが、そうならない方も結構います。米、パン、麺類は控えたがお腹がすいて間食(菓子)が増えた、米の代わりに芋類が増えたなど「控えた分を他の糖質」で補っているようです。勿論果物も糖質が多く含まれます。手軽に食べるバナナの糖質量はじゃが芋より多く含まれています。また調味料では砂糖はもとより、片栗粉、みりん、はちみつも糖質を含みます。炭水化物を控え始めたら体重もまめに計ってみてください。

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

