発行： 2016 年 5 月 6 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5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

- 5 月 22 日（日）にベイシア文化ホールで講演します。
- 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。
- 5 月から始まる特定健康診査は予約制となります。
- 6 月 18 日（土）は「あじさいウォーク」のため休診となります。

5･6･7･8月のスケジュール（赤字は休診日です）

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		

7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						

8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			

院長から一言

5 月 22 日ベイシア文化ホールにて糖尿病の講演をおこないます

群馬県薬剤師会学術大会の県民公開講座にて私が「糖尿病は万病のもと-高血糖対策 Q&A-」と題して講演を行います。これまで皆さんに説明してきたことをまとめてお話ししようと思っています。糖尿病の知識を整理するのによいのではないかと思っています。午後 3 時 30 分～4 時 30 分です。詳しくは受付まで。

5 月からの特定健康診査は予約制となります

保険者からの指摘により、特定健診と同時にクリニックでの血糖測定、HbA1c 測定ができなくなりました。そこで、特定健診の際の待ち時間を短縮するため、今年から特定健診を予約制とします。その代わり、特定健診の結果説明は診察の際に行いますので、このときには通常の診察と同じように順番を待っていただきます。

30 日以上の薬を処方できるのは基本的に病状が安定している場合です

今回の診療報酬改定で「30 日を超える長期の投薬を行うに当たっては、長期の投薬が可能な程度に病状が安定」していることが条件というルールが定められました。血糖コントロールの悪い方には 30 日以上の処方ができない可能性がありますのでご注意下さい。

糖尿病教室のお知らせ

5 月 27 日（金）11 時～13 時：栄養教室とランチ会「たんぱく質って何？」
6 月 22 日（水）11 時～13 時：栄養教室とランチ会「脂質って？」

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第129回）－炭水化物食品「麺類好きのかたへ」－

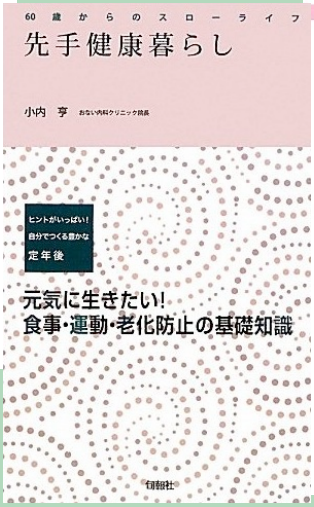
主食の代表的なものはご飯です。最近は朝食に食パン、昼食は麺類、夕食にご飯といった具合にご飯は１日に１回という方も増えています。そういった方の中に、ごはんやパンは控えているが、麺類は気にせず食べるという方が意外に多くいます。麺類は小麦粉と水で出来ているので十分に炭水化物を含みます。一般的に炭水化物量は（100ｇ当たり）茹でうどん：約 22%、茹でそうめん：約 26%、茹でそば：約 26%、蒸し中華麺：約 38%です。ご飯の炭水化物量は 100g で 37%です。ごはん（100g）と同じ炭水化物量にする場合は茹でうどん 170g、茹でそうめん 140g、ゆでそば 140g、蒸し中華麺 100g 程度で、これは一般的な麺類の１人前の 2/3 程度です。また麺類はご飯のようにおかずがなくても汁の味で十分に食べることが出来、その上、噛まずに飲み込みやすい食品ですから、ある程度食べないと満腹感も出ません。これからの季節はそばやそうめんで「あっさり」と済ます方が増えます。この炭水化物ばかりで「あっさり」の食事内容では食後高血糖は避けられません。麺類の食事にも肉や魚、大豆や大豆製品、卵などのおかずを付け、十分な野菜、きのこ、こんにゃく、海藻も食べましょう。「自分の胃袋に何を入れるか？」選んだ食品によって血糖値の幅は変わるはずです。

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