

発行：2016年6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6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月からは始まる特定健康診査は予約制となります。保険診療と一緒に受けることができなくなりましたので、ご注意ください。
- 6月18日(土)は「あじさいウォーク」のため休診となります。
- 8月11日(金)～16日(火)は休診です。

## 6・7・8・9月のスケジュール(赤字は休診日です)

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			

9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～糖尿病治療目標の設定について～

先日行われた日本糖尿病学会では、高齢者の糖尿病治療目標の目安が発表されました。高齢者の方は元気で仕事をしている方から、病気のため寝たきりの方など、その健康状態は様々です。そのため、一律に糖尿病の治療目標を決めることは困難です。糖尿病の合併症の発症を予防したり、悪化を防いだりするためには、HbA1cを7%未満にすることが必要です。高齢であっても、元気に過ごしており、薬が問題なく服用できる方は、従来どおりのこの治療目標でよいと思います。しかし、いろいろな病気を持っている方では、無理な治療により、元気がなくなってしまうこともあります。このため、このような方ではHbA1cは8.0%程度までならよいということになりました。また、インスリン治療などを受けている方では、あまり血糖値を下げすぎると低血糖になりやすくなります。低血糖になると認知症になりやすいともいわれています。したがって、低血糖のリスクのある治療を受けている方は、6.5～7.0%未満まで下げることとし、それ以上上げない方がよいとされました。今後、ご自分ほどの程度の血糖コントロールがよいのか、よくわからないと思われる方は、是非診察時に相談しましょう。

## 糖尿病教室のお知らせ

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130回)-食後高血糖抑制と噛む事の関連-

皆さんは食事の時に一口何回くらい噛んでいますか？噛むことの効用は「ひみこの歯がいーぜ」で表すように、ひ：肥満予防 み：味覚の発達 こ：言葉がはっきりする の：脳の発達 は：歯の病気を防ぐ が：がん予防 いー：胃腸の働きを促進する ぜ：全身の体力向上と全力投球。このように多くの良い事があります。ちなみにこの「ひみこ」は弥生時代の卑弥呼で、この時代は1回の食事に約1時間くらいかかり、噛む回数は約4000回だったそうです。「噛む」は糖尿病においても、食事の始めに野菜や肉、魚のおかずを良く噛んで食べる事で食後高血糖抑制にも繋がります。個別栄養相談に来た方の中にヘモグロビンA1cは7%前後にも関わらず、食後高血糖がある方には食べた内容はもとより「噛む回数」を聞いています。「野菜を先に食べた、焼き魚も食べた」といった場合、どのくらい噛んだか、食事時間はどのくらいかを確認します。野菜を先に食べても飲み込むように食べたのでは食後高血糖抑制は期待が低くなります。「野菜を先に食べる。肉や魚のおかずも食べる。一口30回噛む。」このような食行動で食後高血糖抑制にトライしてみませんか。

(参考：糖尿病ライフ さかえ 2015年1月号)

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/](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

