発行： 2016 年 7 月 5 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7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

- **特定健康診査は保険診療と一緒に受けることができません。ご注意下さい。**
- **8 月 11 日（金）～16 日（火）は休診です。**
- **クリニックのホームページ URL が http://onai-clinic.o.oo7.jp に変わりました**

7･8･9･10月のスケジュール（赤字は休診日です）

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	

１０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～最近の週刊誌の記事に関して、その１～

今回週刊誌「週刊現代」「週刊ポスト」などで、大々的に薬剤批判が繰り広げられました。私の目から見るとその内容には問題が多く、その問題点を指摘することは、メディアリテラシーあるいはサイエンスリテラシーの意味でも役に立つのではないかと思い、今回取り上げることにしました。これらの記事がすべて間違っているとはいいませんが、以下の問題が挙げられます。①医療情報、薬剤情報の誤った解釈、②ベネフィットを語らずリスクのみを取り上げる、③リスクの頻度を示さない、④治療批判でありながら代替案を示さない、⑤記事内容自体の誤り、⑥専門家の意見の都合のよい引用、⑦医師または MR の個人的な意見が強調されている。たとえば、ラシックスという薬剤をサイアザイド系利尿薬とするなどの明らかな誤りがみられます。（これはループ利尿剤です。）このようなミスは医師や薬剤師に記事を一読してもらえれば、修正できたはずです。しかも、医師のコメントの中には、都合よく使われてしまった部分もあるようです。その後発売された週刊文春には、取材された医師が趣旨と異なるかたちでコメントが使われてしまったと書かれていました。今回の記事は、製薬メーカー、処方する医師批判を目的としています。そのため、その趣旨に沿うよう構成されており、公正を欠いています。健康関連記事を載せると販売部数が伸びると聞いたことがあります。しかも、薬剤の商品名を挙げれば、その薬を服用している方は心配になって、その雑誌を買うことでしょう。それに比べ、サプリメント批判を記事にしにくい週刊誌側の事情があります。週刊誌は製薬メーカーからは広告収入を得ていないのに対し、サプリメントメーカーからは広告収入を得ているからです。いずれにせよ、これらの記事を鵜呑みにして、自己判断で薬を中断しないようにして下さい。次回は、具体的に何が問題なのかについて述べたいと思います。

糖尿病教室のお知らせ

7 月 27 日（水）11～13 時：栄養教室とランチ会「炭水化物を深く知ろう！」「素麺の献立」

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第131回）―夏の水分摂取、水が基本―

熱中症の最大のピークは７月下旬から８月下旬です。患者さんからどんな水分が良いか聞かれる時期になりました。飲料としては水が基本です。ミネラルや糖分をバランス良く含むスポーツドリンクや経口補水液は「健康な人」が「激しい運動などを行ったあとに」飲むために作られているもので、たっぷりのブドウ糖が含まれています。糖尿病の方が運動もせず、汗をかいたからと飲むと高血糖を起こしやすくなります。水分補給の基本は水、麦茶、お茶です。そして忘れてはならないのが、食べ物。私たちは水分の半分を食べ物から摂っています。バランスの良い食事を摂っていれば水分もミネラルも摂取できます。わざわざ飲料からミネラルを補う必要はありません。飲み物の特徴：経口補水液は組成が厳格に決められ、塩分、ブドウ糖、ミネラルを含みます。吸収が早く急にたくさん飲むと一時的に血液が薄まりせっかく摂った水分が排泄されやすくなりますので、少しづつゆっくり飲みましょう。スポーツドリンク：ミネラル、糖分、アミノ酸、ビタミン等製品によって異なるが糖分も含むので飲みすぎは要注意。ノンカロリーやゼロカロリーでもたくさん飲めば血糖は上がります。糖尿病の方が大量に汗をかく運動や作業を行う時は 0.2%程度の塩分を含む水分がお勧めです。1ℓの水に 2g（小さじ 1/3）の塩をいれて溶かして用意しておきます。そして運動(作業)する前、運動中、運動後にコップ１杯づつ飲みましょう。

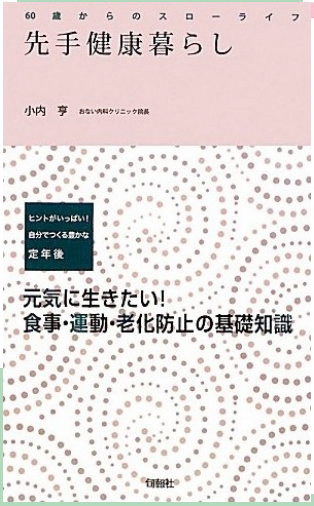
参考：月刊　糖尿病ライフさかえ 2016 年 7 月号・栄養と料理　2015 年 8 月号

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://onai-clinic.o.oo7.jp

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