

発行：2016年8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8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



- 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。
- 10月からインフルエンザ予防接種のため混雑が予想されます。健診はお早めに
- 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 は <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)

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					

11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～週刊現代の問題(2)～

週刊現代では連続で医療が取り上げられています。いずれも「受けてはいけない手術」「飲んではいけない薬」という特集です。薬に関する記事は皆同じ内容の繰り返しです。薬の副作用を取り上げ、いかにも薬を飲むことが危険であるかのような書き方になっています。確かに副作用のない薬はありません(サプリメントにも副作用があります)。医療では薬を服用するベネフィット(利益)とリスク(危険性)を比較し、リスクに比べベネフィットが大幅に上回る場合に薬が投与されます。特に生活習慣病の治療薬は短期間で効果が出ません。将来の健康のために服用するものですから、そのベネフィットを実感することができません。どうしてもそのリスクが過大に評価されがちとなります。その心理につけ込んだのがこの週刊誌の記事です。さっそく週刊文春は「週刊現代医療記事はねつ造だ」という記事を掲載しています(7月21日号)。私も取材を受け、薬、治療を中断するリスクについてコメントしました。また、前回のニュースレターで「週刊現代では薬をやめるといいながら代案を出していない」と書きました。遅ればせながら、週刊現代8月13日号は「糖質制限をすれば薬がやめられる」といかにも簡単に薬が中止できるかのような記事を掲載しました。食事療法や運動療法が基本であることはもちろんです。しかし、それだけでは血糖コントロールが十分改善しないからこそ薬を投与するのです。記事では、糖尿病薬のジャヌビアやエクア、高脂血症治療薬クレステロールなどがやり玉に挙がっています。これらの分野の薬はすでに数種類出ており、副作用の内容や頻度などいずれもほとんど変わりありません。あえてこれらの薬剤名を出す理由は、副作用が多いからではなく、多く使われている薬剤だから、週刊誌が売れるからです。多くの方に投与されているということは比較的安全性の高い薬ともいえるのです。このような販売部数ありきの週刊誌の記事に踊らされないよう、自分にとってどのような治療が必要か冷静に考えることが必要です。

## 糖尿病教室のお知らせ

9月21日(水) 11時～13時：栄養教室とランチ会「たんぱく質パート2」「夏ばて解消献立」

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第132回)-食中毒を防ぐ3つの原則-

食中毒の発生原因施設としては飲食店が6割以上を占めます。次いで多いのが家庭で、約1割程度あります。家庭にも十分食中毒の危険が潜んでいます。あなたの家庭で食中毒を起こさないためにも基本的な方法をマスターしましょう。

①「つけない」：手には様々な雑菌がついています。それらを食べ物に付けない為に良く手を洗います。特に調理を始める前、肉や魚や卵を触った前後、トイレに行った後、鼻をかんだ後、動物に触れた後、食卓に付く前、このような時は必ず手を洗います。また生で食べる野菜や果物等に肉や魚や卵など近づけない、それらの汁も付けないようにします。さらに肉や魚を切ったまな板、調理道具の扱いに注意します。

②「増やさない」：細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。食物に付着した菌を増やさないためにも低温で保存しましょう。そのためにも購入後は出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし冷蔵庫の中でも細菌は増殖します、早めに食べるのが大事です。

③「やっつける」：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚、野菜も加熱して食べれば安心です。特に肉料理は中心部まで良く加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。夏場はバーベキューの時期です。肉や魚と生野菜を同じ容器に入れて運ぶ、同じ調理道具で調理する、手洗、洗浄も不十分、そして不十分な加熱では食中毒は避けられません。楽しいイベントにするためにも基本的な方法を実行してください。

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://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	●	●	●	休診	●	●	休診

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

