



ニュースレター 2016年10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



- 11月6日（日）糖尿病セミナーでサプリメントの話をします。
- 年末年始の休診日は12月29日（木）～1月3日（火）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。
- ニュースレターのバックナンバーはホームページに掲載されています。

10・11・12・1月のスケジュール（赤字は休診日です）

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			

12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

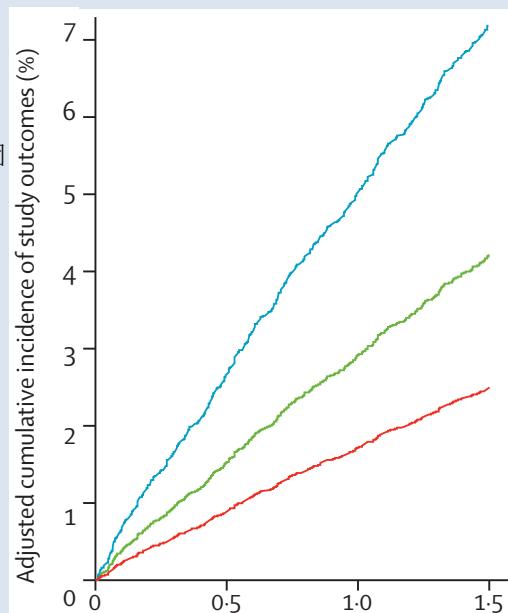
2017年

1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～週刊現代の問題（4）専門家のコメントはどこまで信用できる？～

今回も週刊誌ネタです。週刊誌などに掲載された医療関連情報では必ず医師のコメントが紹介されます。記者の個人的な意見では信用されないからこそ、専門家の言葉を紹介するわけですが、ここに落とし穴があります。記者は自分の書く記事に都合よくコメントしてくれる医師を選び、しかも記事にあったコメントの一部を掲載します。時にその内容は医師の意図と異なっている場合もあります。週刊現代7月9日号の中の記事で、ある医師が心房細動に対するワーファリンという抗凝固薬を投与することに關し、その薬剤の効果としての脳梗塞予防とその薬の副作用である脳出血とを比較して「私の印象ではプラスマイナスゼロではないか」というところです。」とコメントしています。右のグラフは最近Lancetという医学雑誌に発表された論文のグラフです。心房細動の人に抗凝固薬を投与した場合（緑）、投与しなかった場合（青）、心房細動のない人（赤）の死亡率をみたものです。青のラインに比べ緑のラインが下回っており、心房細動の人に対して抗凝固薬を投与することは明らかに有効であることが示されています。心房細動による脳梗塞のリスクは、高血圧や糖尿病などの併存疾患により異なります。それを十把一絡げに論じ、「プラスマイナスゼロ」と判断することは誤りです。その医師はそのつもりでコメントしたのではないかもしれません、これだけのコメントではその詳細が明らかではありません。薬を服用することが本当に必要かどうかは、患者さんの様々な条件により異なります。そのような配慮がされていない記事に掲載された専門家の意見をそのまま鵜呑みにすることは危険です。



羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第133回)ー塩分チェックをしてみませんかー

色々なことが毎日あって、いつの間にか10月です。秋風が吹く季節になりました。温度変化の影響を受けやすい血圧。夏より上昇する前に塩味チェックをしてみませんか。①週に2回以上外食をする。②マーケットの惣菜や弁当、レトルト食品を良く食べる。③お酒を良く飲む。④毎日味噌汁を飲む。⑤ご飯にはふりかけや佃煮が欠かせない。⑥焼き魚や刺身には必ず醤油を使う。⑦良くのどが渴く。⑧ラーメンなどの汁物はスープを全部飲む。⑨日頃から塩分を気にしたことがない。⑩薄味が良いと分かっているが濃い味でないと食べた気がしない。⑪せんべいやスナック菓子が好き。⑫生野菜にはドレッシングをいつもかける。⑬漬物や梅干を1日に1回以上食べる。⑭食事の量は多いと思う。⑮食べる前に何か調味料をかけてしまう。⑯ハムやかまぼこ(練り製品)を1日に1回以上食べる。さて、皆さんは何個当てはまりましたか?1個以上チェックが付いたら塩分の取りすぎの可能性があります。5個以上の方は要注意、塩分過剰摂取の可能性が非常に高いです。味の閾値(味の違いが分かる最小値)も年齢とともに上昇します。特に塩味の閾値に差が出やすいと言われています。その上加齢になると唾液の分泌も減り、一層味に鈍感になります。上記の項目のうち1つでも2つでも改善し血圧上昇を抑制できたらいいですね。

糖尿病教室のお知らせ

10月19日(水) 11時~13時 栄養教室とランチ会 「減塩の話し」

11月16日(水) 11時~13時 栄養教室とランチ会 「脂質パート2」

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。

※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。

- 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。

「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	●	●	●		●	●	
午後 3:00~ 6:00	●	●	●		●	●	
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							

