発行： 2016 年 11 月 4 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11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。
- 2017 年 2 月 17 日（金）18 日（土）は学会出張のため休診となります。

11・12・1・2月のスケジュール（赤字は休診日です）

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

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				

2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				

院長から一言～週刊現代の問題（５）～タイトルに注意！～

新聞や書籍、雑誌などでは、まず手にとってもらうことが売り上げの第一歩です。そのためには、どのようなタイトルをつけるかがとても重要です。私が最初に出した本、小内亨著「危ない健康食品＆民間療法の見分け方-それでもあなたは信じますか！」（フットワーク出版社）でも、最初のタイトルは、「危ない健康食品＆民間療法」でした。これでは内容を反映していないので、何とか出版社を説得して「見分け方」という言葉を入れてもらいました。左巻氏の本「病気になるサプリ」（幻冬舎新書）でも当初著者が想定していたタイトルと異なるものになってしまいました。刺激的なタイトルにしないと、なかなか読者に手にとってもらえないのです。このように、本や記事のタイトルが必ずしも正確に内容を反映しているとは限りません。最近は週刊誌でいろいろな薬剤がやり玉に挙がっています。ある医師の話では、記事の中身も読まずに、記事のタイトルに名前が挙がっていただけで、その薬剤は飲まないと言ってきた患者さんがいたそうです。週刊現代 9 月 24 日号の新聞広告を見ると「だから医者の出す糖尿病の薬は信用できない」という記事のタイトルが目に飛び込んできました。まさかこのタイトルだけで薬をやめてしまう方はいないとは思いますが、糖尿病専門医としては聞き捨てなりません。ところが記事を読んでみると、東京大学の糖尿病関連の研究者による基礎研究論文のねつ造問題を取り上げただけの記事でした。それは人を対象としたものではなく、動物や細胞実験の研究論文です。これはあくまでも一部の医師による論文不正であり、確かに研究の倫理上は問題になるとしても、他の医者の出す糖尿病薬とは何ら関係のない問題です。タイトルと記事内容はかなり乖離しており、タイトルだけで判断してしまうととんでもない間違いを犯してしまいます。気になる医療関連の記事があったら、まずはその内容を確認して下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第134回）–「そばの健康イメージ」–糖尿病の人にとって「そば」は？

「ラーメンやうどんよりそばの方が血糖値が上がらない？」と質問を受けます。うどんやラーメンの材料は小麦粉で食後の血糖値を急激に上げやすいが、そばの材料のそば粉は食物繊維が豊富で消化吸収も時間がかかり小麦粉よりゆっくりになる可能性はあります。しかしそば粉も穀物です。ごはんやうどんと同じように炭水化物を十分に含みます。たしかに、食物繊維は一番多く含みますが炭水化物はうどんより多くなっています。他の栄養素ではビタミンＢ群が小麦粉麺より３～5倍多く含まれていました。どんな食品にもいえることですが、自分が食べている食品はどんなものが含まれているか見てください。JAS 法では「生めん」でそばと表示する場合そば粉の配合割合は３０％以上と言っています。言い換えれば７割が小麦粉でもそばと表示できるのです。「乾麺」の場合は配合割合に制限がありません。数パーセントそば粉で、残りの９０％以上が小麦粉でもその配合割合を示せば「そば」と表示してよいのです。「健康イメージ」からそばを選んでいたら、自分が食べていたそばはそば粉より小麦粉の方が多かったということになっていないか？そして、どんな食事でも穀物のみでは食後高血糖は避けられません。昼食は「そば」のみと言う方は色々食べる方法を見つけてください。

3 つの麺の栄養素を比べてみました。（100ｇ中）

	熱量 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ゆでうどん	１０６	２．６ｇ	０．４ｇ	２１．６ｇ	０．８ｇ
ゆで中華面	１４９	４．９ｇ	０．６ｇ	２９．２ｇ	１．３ｇ
ゆでそば	１３２	４．８ｇ	１．０ｇ	２６．０ｇ	２．０ｇ

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