発行： 2016 年 12 月 12 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12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

- **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。**

12･1･2･3月のスケジュール（赤字は休診日です）

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				

3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　～お金と健康～

患者さんと話をしていると、血糖値に余りに無頓着な方もいれば、血糖値の上下に神経質すぎる方もいます。糖尿病の治療目的は、血糖値をコントロールすることで合併症の発症やその進行を防ぐことです。もちろん、高血糖、低血糖にならないよう治療することが重要ですが、余りに血糖値の上下に神経を使いすぎて、血糖値中心の生活にならないように注意することが必要です。先日読んだ興味深い雑誌の記事で「お金と健康の問題は実は共通している」という話が出ていました。「お金」と「健康」の問題の共通点は以下の６つだというのです。１．どちらも人にとって必要なもの。２．手に入れるため多くの人が努力する。３．専門家がいて発言するが、いい加減なものもある。４．本来は手段なのに、往々にして目的になっている。５．どちらも死んだら役に立たない。６．メディアには“これさえやれば安心”という情報も多い。

なるほどと思いました。特にその４に注目しました。お金も健康も人生にとって重要なもの、必要なものではありますが、人生の目標ではありません。健康的に生活ができるよう、糖尿病がよくなるよう、食事に気をつけたり、運動したり、薬を使ったりする必要がありますが、そのこと自体が目的ではないのです。また逆に、今は全く症状がないからと、自分自身の生活ばかりに気をとられ、食事療法や運動療法がないがしろになったり、薬を飲み忘れたりすると、いずれしっぺ返しを食らうことになります。自分は今何のために糖尿病を治療しているのか、ちょっと立ち止まって考えてみたらいかがでしょうか？

糖尿病教室のお知らせ

1 月 25 日（水）11 時～13 時　栄養教室とランチ会　　塩分を考える「無塩食」

2 月の糖尿病教室は春からのニューバージョン用意のためにお休みとさせていただきます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第136回）―「トクホの豆乳と普通の豆乳の違い」

マーケットで売っている豆乳を大別すると無調整豆乳と調整豆乳に分かれます。無調整豆乳の原材料名は大豆のみです。それに対して調整豆乳の原材料名は大豆、砂糖、植物油、食塩、乳化カルシウム、香料、乳化剤などが材料になっています。そして特定保健用食品（トクホ）の許可を得ている調整豆乳も普通の調整豆乳とほぼ同じ原材料でした。栄養成分では調整の方が砂糖、植物油、乳化カルシウムを加えた分、炭水化物、脂質、カルシウムがやや多くなっていました。トクホ表示の調整豆乳もほぼ同じ成分でした。価格はトクホもそうでない物も大差ありませんでした。そして一番目立つ表面にコレステロールゼロと表記されていますが、もともと大豆のような植物性の食品にはコレステロールは含まれていません。トクホと表記されているとそうでない商品と何処か違うように考える方も少なくないですが、大差ないことを承知の上、好みで購入することをお勧めします。

200 ml 中	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg
K社（無調整）	115	9.1	7.3	3.2	0	425	34	56	1.1
K社（調整）	117	7.7	7.7	4.1	181	329	109	42	0.9
P社（トクホ）	105	7.6	6.4	4.2	150	表記なし	100	30	表記なし

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