発行： 2017 年 1 月 10 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　2017年1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

- 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。
- ２月１７日（金）１８日（土）は学会出張のため休診となります。
- ４月１５日（土）は内科学会参加のため休診となります。

## 1･2･3･4月のスケジュール（赤字は休診日です）

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 | |
| | | | | | | |

4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　～私たちは、皆さんの人生のよき伴走者でありたいと考えています～

健康になることが人生の目標ではありません。とはいっても、健康的に生活できることは、人生の目標を達成するため、楽しく充実した人生を送るための重要な条件のひとつです。

一病息災という言葉があります。私たちは、長い人生の間、全く病気せず生活できるわけではありません。病気にかかることで、私たちは健康の大切さを感じたり、自らの生活習慣の問題を考えたりするようになります。

糖尿病、高血圧、動脈硬化、がん、痛風などの生活習慣病は、その生活習慣が関連する病気の総称です。私たちは、生活習慣病を「生活習慣が悪かったからなった病気」ではなく、「生活習慣を改善することにより予防、改善できる病気」と考え、診療しています。病気になったからこそ、生活習慣を見直すことができるのです。

私たちクリニックのスタッフは、皆さんひとりひとりにとってどのような生活習慣がよいか、お話を伺いながら適切なアドバイスができるよう心がけています。そのため、日々研鑽を積み、新たな知識、技能を身につけようとしています。それが当クリックの誇りでもあります。
より健康的になるためには、皆さんご自身が少しずつ変わっていくことが必要です。人生が実りあるものになるため協力していきましょう。

## 羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第137回）–「見えやすい塩と、食品に隠された塩」

日本人の場合、食塩はどんな食品から摂取しているかを調査した結果、約４割が調味料として「自分で味付けを行い口にする食塩」でした。その内訳は醤油 20%、味噌汁 10%、食塩 9%、その他のソースと調味料 4%でした。残りの約６割は「加工食品などに含まれ、自分でコントロールしにくい食塩」として口にする漬物類、魚（鮮魚・塩干魚類）、汁・つゆ類、パン・麺類などでした。これは食塩を自分でコントロールできる食品が減ってきていることです。栄養相談で食事の聞き取りをしているとこういった加工食品の摂取率は高く、その上、外食や市販惣菜、弁当の利用も日常の事となっています。これは自分で思っている以上に食塩を食べていることを表しています。加工食品等からの塩分摂取量を減らすには社会全体で減塩推進に取り組んでいく事が必要になりますが、「自分で味付けを行い口にする食塩」の醤油、味噌汁、食塩などはあなたにもコントロールが出来ます。食塩摂取量の多い地域ほど加齢とともに血圧が上がりやすいことが分かっています。「血圧が高くないから塩辛いものを食べても大丈夫」ではなく、「将来も正常血圧でいるためには減塩は大切」と考え、今年から減塩に取り組みませんか。

**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」

次回は３月です。

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