

発行：2017年2月13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2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



- 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。
- 5月19日(金) 20日(土) は糖尿病学会のため休診となります。
- 4月5月の大型連休中の休診日は以下のカレンダーのようになります。

1・2・3・4月のスケジュール(赤字は休診日です)

2月							3月							4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4				1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
														30													

院長から一言 ～腎臓の話(1. 腎臓の働き)～

当クリニックは2000年に開業しました。ですから、今年開業後17年経過したことになります。当時60歳の方もすでに77歳。年齢とともに様々な臓器の機能も低下します。腎臓も例外ではありません。しかも、糖尿病のある方では、血糖コントロールの悪い状態が続くと、糖尿病性腎症のために、さらに腎機能が悪化する可能性があります。腎臓はどのような機能を担っているかご存じでしょうか？腎臓は血液中のいらぬ成分(尿毒素と呼ばれる老廃物)を尿に排出する働きを持っていますが、その他にも多くの機能を持っています。腎臓は体内の水分調節で重要な役目を担っています。体の水分が多ければ尿として排出し、脱水症の場合は尿を濃縮して体から水分が逃げないようにしています。また、体の電解質、ナトリウム(Na)、カリウム(K)、クロール(Cl)、カルシウムなどを調節しています。NaやKが多ければそれを排出し、血液中の電解質やpHが一定に保たれるようにしています。腎機能が低下し、水分やNaが多くなった場合にはむくみが出ますし、Kの排泄が低下して高カリウム血症になると危険な不整脈が出やすくなります。また、血圧を調節するホルモン(レニン)をつくっており、この電解質などを調節することにより、血圧を一定に保つようにしています。腎機能が低下すると電解質のバランスが乱れるだけでなく、血圧も上がってしまうのはこのホルモンバランスが乱れることも関係しています。腎臓はエリスロポエチンというホルモンも分泌しています。このホルモンは骨髄に働きかけて、赤血球をつくらせます。腎機能が低下すると、このホルモンの分泌量が減ってしまい、貧血になります。これを腎性貧血と呼んでいます。このように、腎臓の機能は多岐にわたっているため、その機能の低下は様々な障害をもたらすことになるのです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第138回)―「あなたの減塩知識をチェック」

知っているようで知らない減塩知識。あなたはどのくらい知っていますか？
 国が推奨している減塩目標を知っている。②ラーメンを全部食べた場合の塩分量が分かる。③味噌汁 1 杯の塩分量をおおよそ知っている。④握り寿司 (マグロ) 1 個の塩分量を知っている。⑤小さじ (5 ml) 1 杯の濃い口醤油の塩分量が分かる。⑥ナトリウム表示されている食品の塩分 (食塩相当量) が計算できる。⑦6 枚切り食パン 1 枚の塩分量が分かる。⑧1 食分の塩分を 2 g 以下に抑える方法が分かる。⑨低塩でもおいしく仕上げるための食材の使い方が分かる。⑩料理の塩分を調べる方法が分かる。⑪塩を使わずにおいしいスープを作る方法が分かる。⑫ノンオイルドレッシング大さじ 1 杯の塩分がおおよそ分かる。

さてこの 12 問中いくつ分かりましたか？

※ 0～3 つ分かった方：減塩知識は不十分です。

※ 4～7 つ分かった方：どれが分からなかったでしょうか？

※ 8 つ以上分かった方：知識は十分です、実践あるのみ。

この中で分からなかったものは是非栄養士にきいてください。

参考：栄養と料理より

糖尿病教室のお知らせ

3 月 22 日 (水) 11 時～13 時 栄養教室とランチ会「食物繊維たっぷり献立」

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

