発行： 2017 年 3 月 6 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3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

- ３月２６日（日）午前１０時より絆の里円形交流館にて院長が糖尿病についての講演を行います。参加費無料です
- 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。

3･4･5･6月のスケジュール（赤字は休診日です）

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						

5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			

6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　～NHK「ガッテン！」の問題～

NHK の長寿番組「ガッテン！」では度々糖尿病が取り上げられています。（以前は「ためしてガッテン」という名前でした。）2 月 22 日の同番組で、睡眠剤を服用すると糖尿病が治るかのような内容が放映され、物議を醸しました。当クリニックでも、その後患者さんから睡眠剤についての質問がありました。「ガッテン！」のホームページをみると、睡眠障害があると糖尿病が悪くなるため、よい睡眠を取ることにより「デルタパワー」の効果で糖尿病がよくなるとのことでした。ちなみに「デルタパワー」は番組による造語であり、脳波検査でみられるデルタ波のことのようです。番組では特定の睡眠薬、ベルソムラ（成分名スボレキサント）を服用することで「デルタパワー」が増して、あたかも糖尿病が改善するかのように放映したのです。確かに睡眠不足は糖尿病悪化の原因となります。しかし、睡眠薬を服用することで糖尿病がよくなるという十分な科学的根拠はありません。番組内では大阪市立大学医学部で行った研究で、この睡眠薬で 17 人中 14 人の血糖値が改善したと紹介していますが、これは比較試験ではないため、この研究だけで睡眠薬で糖尿病が改善すると判断することはできません。出演した大学教授はもっと詳しく説明したらしいのですが、編集段階で誤解を招くように作りかえられてしまったようです。この番組に対し、日本睡眠学会は日本神経精神薬理学会と連携して、NHK に対し内容に問題があると異議を申し立てました。（詳細はこれらの学会のホームページをご覧下さい）厚労省も NHK に対して「患者や医療機関に混乱を及ぼしかねない」と口頭注意を与えたとのことです。この回だけではなく、2 月 15 日に放映された同番組では、「骨ホルモン」で糖尿病がよくなるかのような内容だったようですが、それも私の目からは問題あると思っています。最近は、テレビで健康関連の情報が盛んに取り上げられています。その多くは娯楽番組であり、たとえ医師や専門家が意見を述べていても、最終的に番組を構成する人たちは医療の素人です。視聴者受けがよいように、都合よく編集されてしまっている可能性があります。マスメディアからの医療情報を鵜呑みにするのは危険です。ちなみに、私の目から見て病気のことについて比較的正確な情報を得られる番組は E テレの「きょうの健康」です。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第139回）―「足りていますかあなたの食物繊維？」

食物繊維は動脈硬化予防、糖尿病予防、肥満予防、心筋梗塞予防など様々な生理作用が期待されている栄養素です。皆さんは自分が摂っている食物繊維はどのくらいか気にしたことはありますか？「私は野菜中心の食事だから十分食べている」「カット野菜を１日に１袋食べている」といった方も、もう一度自分の食事内容を思い出してみてください。

朝食：ご飯、納豆１パック、レタス１枚、トマト半分（野菜量 100ｇ）：食物繊維量 4.1ｇ
昼食：うどん（長ねぎ半分、白菜１枚、卵１個）（野菜量 100ｇ）：食物繊維量 2.9ｇ
夕食：ごはん、焼肉、カット野菜１袋、味噌汁、ほうれん草のお浸し（野菜量 150ｇ）：食物繊維量 3.6ｇ。

このように野菜を合計 350ｇ摂っても三食の食物繊維量は合計約 10.6ｇでした。食物繊維の１日目標量は成人男性 20ｇ、成人女性は 18ｇです。毎食野菜を食べても必要量にはまだ足りません。今のご飯やうどんは精製度がよく、主食からの食物繊維は期待できませんので、雑穀米や押し麦を加えたり、全粒粉のパンにするなどして食物繊維量を増やします。さらに豆類を１日に一皿、海藻類やきのこ類を１日に一皿食べるようにして多種の食品からも食物繊維を摂り要量を満たしましょう。

※　あなたの食事の食物繊維量や塩分を計算してお教えします。是非食事記録や食事写真をお持ちください。

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」
4 月 26 日（水）11 時～13 時　栄養教室とランチ会「ちょっとやせたいあなたへ」

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