発行： 2017 年 5 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　2017年5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

- ５月１９日（金）２０日（土）は糖尿病学会のため休診となります。
- ５月２６日（金）午後１０時群馬テレビ「ビジネスジャーナル」に私がコメンテーターとして出演します。再放送は、２８日午前９時、３０日１２時３０分です。
- ６月１７日（土）あじさいウォークを開催します。参加希望の方は受付まで。この日は休診となります。

5･6･7･8月のスケジュール（赤字は休診日です）

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	

7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					

8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　～腎臓の話（２．腎臓を調べるための検査）～

ニュースレター２月号で腎臓の働きについて述べました。今回は腎臓の検査について解説します。腎臓を調べる方法として、血液検査、尿検査、画像検査などがあります。画像検査には、腹部超音波検査、腎盂造影、腹部 CT、腹部 MRI などがありますが、これらは腎臓の形態を調べ、病気の有無をみるものです。腎臓の検査で重要なのは、血液検査、尿検査です。血液検査で腎臓をみるための主な項目はクレアチニンというものです。クレアチニンは筋肉の代謝産物であり、腎臓から排泄されます。腎臓の働きが悪くなると、クレアチニンが腎臓から排泄されにくくなり、血液中にたまってきます。つまり血中のクレアチニンが上がっていることは腎臓の機能が落ちていることを示すのです。ただし、ここで注意しなければならないのは、クレアチニンは筋肉の代謝産物であることから、体が大きく筋肉量の多い人は相対的に高めになるし、小柄な人は低めに出ることです。一方、尿検査で重要なのは尿蛋白です。通常、病気がなければ尿に蛋白は出ません。尿蛋白は、腎臓の中でフィルターの役割を果たしている糸球体という部分の障害により生じます。特に糖尿病ではこの糸球体が障害されることが多く、それを早期に発見するため、尿中のアルブミンを測定します。アルブミンは蛋白質の一つであり、尿中に漏れ出た微量のアルブミンを調べることで、糖尿病による糸球体障害を早期に発見するのです。尿の濃さはそのたびごとに変化するため、尿中に排泄されたクレアチニンを同時に測ることで、尿中アルブミンを補正します。それが尿中アルブミン/クレアチニン比です。これが 30 を越えると糖尿病腎症２期と判定されます。当クリニックでは糖尿病の方では年に１～３回程度調べています。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第 141 回）―「糖質と糖類の違い」

炭水化物は消化吸収される「糖質」と消化吸収されない「食物繊維」に分かれます。そして、「糖質」は炭水化物から「食物繊維」を除いたものの総称を言います。その「糖質」は糖類と三糖類以上の多糖類、糖アルコール、その他のことです。糖質ゼロと表示されているものはこれらを含まないことを意味しています。

そして「糖類」は
グルコース（ブドウ糖）
フルクトース（果糖）
ガラクトース単糖類、二糖類

マルトース（麦芽糖）＝グルコース＋グルコース
シュクロース（ショ糖）＝グルコース＋フルクトース
ラクトース（乳糖）　　＝グルコース＋ガラクトース

糖質 ＝ 炭水化物－食物繊維
＝ 糖類＋三糖類以上の多糖類＋糖アルコール＋その他

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