発行： 2017 年 6 月 9 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6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

- 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。
- ８月１０日（木）～１５日（火）は休診となります。

6･7･8･9月のスケジュール（赤字は休診日です）

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		

9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　～腎臓の話（３．糖尿病による腎臓の障害：糖尿病腎症）～

糖尿病の治療目標は、糖尿病による合併症を防ぐことです。中でも、失明の原因となる網膜症と透析の原因となる腎症の予防がきわめて重要です。今回は糖尿病により起こる腎症について説明します。高血糖状態が長い間続くと腎臓の障害が起こるのですが、それはまず腎臓の糸球体という部分から障害が始まります。前号で糸球体の障害の早期発見のためには尿中微量アルブミンの定量が必要であることを述べました。糸球体の異常が全くない場合、尿中微量アルブミンは 10mg/gCr 未満です。糖尿病により糸球体の障害が徐々に進行すると、これが 30mg/gCr を越えるようになります。この時期が腎症２期です。腎症２期のうちに、きちんと血糖管理、血圧管理、体重管理ができていると、徐々に尿中微量アルブミンは減っていき、腎症１期に戻ることが多いと言われています。ところが、なかなか血糖値が改善しなかったり、高血圧の状態が続いていると、徐々に尿中アルブミン量が増加していきます。これが 300mg/gCr を越えると腎症３期と呼ばれる状態です。この時期になり、ようやく通常の検尿で尿蛋白が（+）となってきます。逆に言えば、腎症２期の状態では通常の検尿では尿蛋白が引っかかってこないと言うことなのです。検尿で尿蛋白が出ていないからといって油断はできません。腎症３期になると、なかなか尿蛋白が減ってこなくなります。障害された糸球体は元になかなか戻らないのです。また、現時点は腎臓を直接治療する薬はありません。そのため、腎症３期となった場合でも、地道に血糖値をよくしたり、しっかり血圧を下げたりすることが必要なのです。皆さんは腎症何期でしょうか？もしご不明な場合は、スタッフまたは医師にお聞き下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第 142 回）－食中毒予防のポイント「つけない・増やさない・殺す－

食中毒というと、レストランや集団給食施設での食事が原因と思われがちですが、家庭での食事が原因の食中毒が全体の 20%近くを占めています。あなたの食事作りをチェックして食中毒予防をしましょう。ポイント１　食品の購入：肉や魚などの生鮮食品は買い物の最後にし、購入したら、水分が漏れないように分けてビニールで包み、出来れば冷蔵用のバックなどにいれ、早めに持ち帰ります。　ポイント２　保存：帰宅後は直ぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。冷蔵庫は詰め込みすぎに要注意。庫内の 7 割程度を目安に入れます。また、冷凍庫は－15℃以下、冷蔵庫は 10℃以下が目安です。温度計を使って正確に管理します。冷凍しても細菌は死滅しません。早めに使い切るようにしましょう。ポイント３　下準備：調理前に手を洗い、調理中に動物を触ったり、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後は再び手を洗います。まな板は魚・肉と野菜は別々にし、同じまな板を使う場合は洗剤でよく洗い、熱湯をかけてから使います。布巾やスポンジは使用後洗剤と流水でよく洗い煮沸、乾燥をします。ポイント４　調理：加熱調理する食品は中まで十分に加熱します。目安は中心部温度 75℃で 1 分以上加熱する。ポイント５　食事：清潔な食器等を使い、食べる前にもう一度手を洗います。調理済み食品を室温に放置すると、0157 は室温 15～20 分で 2 倍以上に増えます。ポイント６　残った食品：清潔な食器に保存し、冷蔵します。再び食べる場合は 75℃以上に加熱します。しかし時間が経ち過ぎ食品は思い切って捨てましょう。

このような予防法であなたの家庭の食中毒を防ぎましょう。

糖尿病教室のお知らせ

6 月 28 日（水）午前１１時～午後１時「ちょっと痩せたいあなたへ」第 3 弾

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