発行： 2017 年 7 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7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

８月１０日（木）～１５日（火）は休診となります。

7･8･9･10月のスケジュール（赤字は休診日です）

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

10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（４．糖尿病腎症の予防と治療）～

これまで腎臓の合併症について述べてきました。今回は糖尿病腎症をどのように予防するか、治療するかについて述べたいと思います。前回書いたように糖尿病腎症を直接治す薬はありません。ですから、食事や薬により腎症が発症しないよう予防したり、腎症が悪化しないように治療したりすることが重要です。もちろん腎症予防のために最も重要なことは血糖コントロールです。食事療法、運動療法、薬物療法を組み合わせて、HbA1c を 7.0%未満に保つことで腎症発症を予防するのです。血糖コントロールの次に重要なのは、血圧管理です。糖尿病がなくても高血圧の状態が続くと腎機能が悪くなります。ですから、糖尿病があればなおのこと、血圧をしっかり下げることが重要です。同時に腎臓の悪化を予防することができる降圧剤を使うことも必要です。ACE 阻害薬（ペリンドプリル、デモカプリル、イミダプリルなど）、ARB 薬（ロサルタン、カンデサルタン、バルサルタン、イルベサルタンなど）と呼ばれる降圧剤は、腎臓の糸球体に対する負荷を軽減することで、腎症予防効果を発揮すると考えられています。ですから、血圧を下げるためにはこれらの薬を優先的に使うことになりますが、血圧の治療目標は 130/80 未満、なかなか 1 剤でこの目標を達成することが難しい方も多く、その場合降圧剤を 2～3 種類以上併用することになります。これらの薬は、塩分制限によりより効果が発揮されます。薬が少なくすむよう塩分にも注意して下さい。また、最近メタボリックシンドロームがあると、腎機能が低下しやすいとの報告もあります。したがって、BMI が 25 以上ある場合は、体重を減らすことも腎症の発症予防、進展予防に役立ちます。体重が減れば、血糖値も血圧も改善するかもしれません。腎症予防のためにも体重管理を心がけましょう。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第 143 回）ーさっぱり食事は要注意ー

さっぱりしたそうめんやそばがおいしい季節になりました。しかしその「さっぱり食」は食後高血糖になりやすい献立の代表的なものです。これまでも食事は主食（ごはん・麺類・パンなど）主菜（たんぱく質おかず）副菜（野菜・海藻・こんにゃく・きのこなどを中心としたおかず）を揃えて食べましょうとお伝えして来ました。ところがそうめんやそばの献立になると麺類のみで他は薬味だけという方も珍しくありません。たんぱく質のおかずは胃内停滞時間が３～４時間、油は４時間以上かかり胃からの排出がゆっくりになるので一緒に食べた主食の糖質が血流に達する時間を遅らせてくれます。このような食物の特性を生かした食べ方をするには麺類のみの単品食いではできません。その上、麺類は噛む回数も減ります。食後高血糖を防ぐためには時間をかけてゆっくり噛み、最後に主食を食べることです。そうめんやそばでも主菜や副菜をつけましょう。肉野菜炒めやナスの炒め物などは麺類のおかずにおすすめです。何を食べるか？それをどう食べるか？で食後の血糖値は変わります。

糖尿病カフェのお知らせ

７月２６日（水）１０時～１２時　ダイエット道場　第１回目　「あなたが実践しやすい方法を探す」

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