発行： 2017年9月8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9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

・９月からインフルエンザ予防接種予約の受け付けを開始しました。詳細は受付まで。
・予防接種開始はワクチンの入荷が遅れるため１０月中旬以降となります。
・インフルエンザ予防接種が始まりますと混雑のため、高齢者健診、特定健診など予約がとれない可能性が出てきます。早めにお受けすることをお勧めします。

9・10・11・12月のスケジュール（赤字は休診日です）

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				

11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		

12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　～動脈硬化性疾患について～

これまで、糖尿病腎症について述べてきました。糖尿病腎症があると将来透析のリスクが高まるだけではなく、動脈硬化が進行しやすいことが分かっています。つまり、腎症を持っている方は持っていない方に比べ、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患の発症率が高くなるのです。今年、動脈硬化性疾患ガイドラインが改定となりました。この中には「動脈硬化性疾患予防には、個々の動脈硬化のリスクを評価し、介入可能な因子を管理することが重要である。」と書かれています。動脈硬化のリスクには以下のものがあります。**脂質異常症、喫煙、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病**（糖尿病腎症を含めた腎臓疾患により腎機能が低下していること）、**加齢、男性、冠動脈疾患の家族歴**（家族に狭心症や心筋梗塞になった人がいること）、**冠動脈疾患既往**（過去に狭心症や心筋梗塞になった人）、**非心原性脳梗塞**（心房細動などが原因で起こる場合を除いた脳梗塞）、PAD（末梢動脈疾患、閉塞性動脈硬化症とも呼びます。脚の血行障害がある場合）、AAA（腹部大動脈瘤）、**高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群、内臓脂肪蓄積、メタボリックシンドローム**。脂質異常症は、LDLが140mg/dl以上の高LDLコレステロール血症、HDLが40mg/dl未満の低HDLコレステロール血症、空腹時中性脂肪（TG、トリグリセライド）150mg/dl以上の高トリグリセライド血症の３つを言います。また、LDLコレステロールではなく総コレステロールを測定している場合は、non-HLDコレステロール（総コレステロール-HDL）を計算し、これが170mg/dl以上の場合も脂質異常症です。これらの**脂質異常症があり、糖尿病、慢性腎臓病、非心原性脳梗塞、PAD（末梢動脈疾患）のいずれかがある場合、動脈硬化性疾患のリスクが高い**といえますので、積極的に脂質異常症の治療をする必要があります。マスコミなどで、コレステロールは下げない方がよいといった報道がありますが、それは糖尿病などがない人や超高齢者についての話です。糖尿病の方はそれだけでも動脈硬化性疾患のリスクを持っていることになりますので、マスコミ報道に惑わされないように注意して下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第145回）ー調味料はシンプルがおすすめー

昔は調味料といえば塩、砂糖、味噌、みりん、酢、醤油が代表的なもので、これらを組み合わせて煮物や和え物、ドレッシングなどを作っていました。栄養相談のときに「どんな調味料を使っていますか？」と質問すると「味ポン」「めんつゆ」「やさしいお酢」「ノンオイルドレッシング」「納豆についているたれ」など多く、すでに完成された調味料を使っている方が増えました。手軽でおいしいですが、こういった商品の原材料名（多い順に記載されている）を見ると、例えば「味ポン」の場合、醸造醤油・果糖ブドウ糖液・かんきつ果汁・醸造酢・食塩・酸味料・香料となっています。味ポンはポン酢だから醤油の次は酢と思いますが、次に多く入っているのは果糖ブドウ糖液というでんぷん（芋やとうもろこし）から作った異性化糖が醸造酢より多く入っています。「砂糖は使っていない」と言う方もこういった調味料を毎日少しづつ使うことで味覚が甘味嗜好になっていくのではないでしょうか？ケーキや和菓子の甘さは薄くなりましたが、意識せず口にする甘さが増えたように感じます。そして「ノンオイルドレッシングは油を使っていないから体にいい」と考えている方が相変わらずいます。確かに油を使っていない分熱量は低くなりますが、油のこくやうまみの代わりに塩と果糖ブドウ糖液などの糖類を加えていることを原材料名表示で確認してください。

糖尿病カフェのお知らせ

９月２７日（水）１０時～１２時　ダイエット道場　　第３回目「マイナス１ｋｇのための食べ方」

①咳の出る方にはマスクの着用をお願いいたします。
（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