発行： 2017年10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10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

・インフルエンザワクチンが不足気味ですので、早めの摂取をお願いします。
・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。
・年末年始の休診は12月28日から1月4日となります。

10・11・12・1月のスケジュール（赤字は休診日です）

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						

2018年1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　～動脈硬化性疾患の予防～

前回「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。」と述べました。それでは、日常生活で動脈硬化性疾患を予防するためには、どのようなことに心がけたらよいのでしょうか？「動脈硬化性疾患ガイドライン」には、次のようなことが書かれています。

1. 禁煙し、受動喫煙を回避する。
2. 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する。
3. 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える。
4. 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取用を増やす。
5. 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する。
6. アルコールの過剰摂取を控える。
7. 中等度以上の有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する。

ガイドラインには、喫煙本数を減らすことや低ニコチン低タールタバコに変えることではリスク減少にはつながらないと書かれています。また、海外では受動喫煙禁止法の実施によって、急性冠症候群（心筋梗塞など）、脳卒中が減少することが報告されていることから、自分はタバコを吸っていないと安心せずに、受動喫煙も回避することが必要です。最近、よく質問を受けるのですが、「アイコス」「グロー」「プルーム・テック」などの加熱式タバコに変えることで動脈硬化性疾患のリスクが減るかどうかについては、まだデータはありません。理論上、通常のタバコに比べ、リスクは減ると思われますが、どの程度減るかは臨床研究の結果を待つしかありません。私は、加熱式タバコであっても、吸わない方がよいと考えています。吸っている限り、吸わない場合と同等までリスクが減るわけではありませんし、何しろ費用もかかります。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第146回）ー塩ひとつまみはどのくらいのこと？ー

調理のレシピ（料理の作り方）に「塩ひとつまみ」・「塩少々」・「少量」・「適量」・「適宜」などと書いてあるのを見るかと思います。「塩ひとつまみ」は親指、人差し指、中指の３本でつまんだ量で、約２ｇ程度をいいます。それに対し「塩少々」は指２本でつまんだ量で約１ｇです。また「適量」は適切な量、ちょうどいい量で必ず入れることを意味します。「適宜」は必要であれば入れることを示しています。たとえば「塩を適宜入れる」と書いてあればそのときの材料や調理の状態で塩気が十分と感じれば入れなくてもいいと言うことを表しています。いつでも、どんな調理法でも区別なく塩や調味料を入れるのではなく減塩を意識して調理をすることが大切ではないでしょうか？毎日の塩分摂取の６０％は調味料からだといわれています。栄養相談に来た患者さんで「自分の家には塩はない」といった方がいましたが、今は塩を単独で使用するよりソースやケチャップ、ドレッシング、合わせ調味料の利用（例：クックドウ・ごま和えの素など）による塩分摂取量がはるかに多くなっています。こういった調味料も「少々、適量、適宜」のような使い方をし、その代わりに香辛料や薬味、酸味・オリーブ油など塩分を含まない調味料をプラスして味覚的な満足度を上げてください。「塩味のしないものはおいしくない」と言った味覚の方も少しづつ控えることで味覚の閾値が変わります。試しに掛け醤油（調味料）から付け醤油（調味料）へ転換してみませんか？小皿に取り分け、付けて食べることで塩分摂取量はグンと減ります。

糖尿病カフェ：10月25日（水）10時～12時　ダイエット道場　「あなたが痩せやすい方法を探す」

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