

発行：2017年12月15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12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



・年末年始の休診は12月28日から1月4日となります。  
・申し訳ありませんが、インフルエンザワクチンの生産量が少ないため、予防接種の予約は締め切りました。

## 12・1・2・3月のスケジュール(赤字は休診日です)

| 12月 |    |    |    |    |    |    | 2018 1 January |    |    |    |    |    |    | 2 February |    |    |    |    |    |    | 3 March |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| 日   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日              | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日          | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|     |    |    |    |    | 1  | 2  |                | ①  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |            |    |    |    | 1  | 2  | 3  |         |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7              | ⑧  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 4          | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 4       | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14             | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | ⑪          | ⑫  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 11      | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21             | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18         | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28             | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 25         | 26 | 27 | 28 |    |    |    | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 31  |    |    |    |    |    |    |                |    |    |    |    |    |    |            |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |

### 院長から一言 ～加熱式タバコの最新情報、第2弾～

今回の税制改革にてタバコの税金が上がりそうです。「アイコス」「グロー」「プルーム・テック」などの加熱式タバコについても上がるようです。これから東京オリンピックに向かい、さらに喫煙環境は厳しくなると予測されます。これを機会に禁煙を考えてみてはいかがでしょうか？

前回、加熱式タバコについて第58回日本肺癌学会の講演内容をご紹介しました。最近呼吸器病学会は「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解」という声明を発表しました。そこには以下のように書かれています。

1. 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響をもたらす可能性がある。
2. 非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの利用者が呼出したエアロゾルは周囲に拡散するため、受動吸引による健康被害が生じる可能性がある。従来の燃焼式タバコと同様に、すべての飲食店やバーを含む公共の場所、公共交通機関での使用は認められない。

前号でも述べたとおり、加熱式タバコの煙には有害物質が含まれていることが明らかとなっています。世界保健機構（WHO）も、「電子タバコのエアロゾルにさらされると、健康に悪影響をもたらされる可能性がある」「受動喫煙者の健康を脅かす可能性がある」と考えることが合理的である」と指摘しています。特に、喘息などの呼吸器疾患を持つ方、過去に心筋梗塞や狭心症などを発症した方などには、特に有害であると考えられます。将来タバコの値段は下がることはありませぬ。今、タバコ代にいくらかかるか計算してみてもいいでしょう。1年に換算すると結構な費用になると思います。その費用は、今後吸い続けていけば、ますます増えていくでしょう。最近、喫煙は健康ばかりではなく、外見にも影響を及ぼすことが分かってきています。デンマークでの研究で、お酒の飲み過ぎ、喫煙は、目や耳に老化のサイン（徴候）が現れるのが早く、実年齢よりも老けて見えやすいことのことです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第148回)ー水分補給は夏場だけではありませんー

夏場は熱中症対策で水分補給をしていましたが、寒くなった今、水分補給はどうしていますか？人間の体の約60%は水分です。この水分は体内に取り入れた栄養素や酸素の運搬、老廃物を排出するなど生命活動に欠かせません。人間の生命活動に欠かせない水分は常に一定量を保つ必要があります。成人であれば1日に2～2.5リットルの水分を尿や便、不感蒸泄(無意識に皮膚表面、肺から呼気として絶えず蒸発している水分)で排出し、同じ量を飲料水や食物、代謝水(三大栄養素が代謝されるときに生成される水)から摂取しています。この「体内の水分の出納」には夏冬は関係ありません。夏場は喉も渇くし、汗も出るから熱中症対策として定期的に水分摂取をしていた方も気温が低くなり、喉の渇きを感じなくなると、「水分を取るとトイレが近くなる」と言う理由で水分摂取を控える方もいます。必要量の摂取がないと生命活動が維持できなくなる可能性があります。冬でも、飲料水で800～1000mlを飲みましょう。一度にたくさん飲むのではなく、一定間隔を置いて三～四口ずつ飲む習慣をつけてください。(一口は約15ml程度)そして自分に必要な食事量を摂ることで、食事から800～1000mlの水分摂取ができます。食事回数、量が少なくなると水分摂取量も減ってしまいます。定期的に水分摂取をし、バランスの良い食事を継続して冬場の水分補給をしてください。また適切な水分補給は喉や鼻を潤し、風邪の予防にもなります。

糖尿病カフェ:12月20日(水)10～12時 ダイエット道場3回目「マイナス1kgになるための食べ方」

- 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  | ● | ● | ● | 休診 | ● | ● | 休診 |

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

