

発行：2018年2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 2018年2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



- ・4月14日(土)は日本内科学会参加のため、休診となります。
- ・5月24~26日は糖尿病学会参加のため、休診となります。
- ・4月5月のゴールデンウィーク中の休診は暦どおりです。

2・3・4・5月のスケジュール(赤字は休診日です)

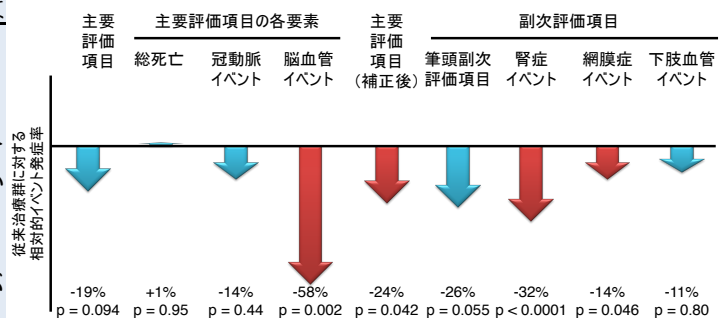
2 February							3 March							4 April							5 May						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	③	④	⑤
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
⑪	⑫	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17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

院長から一言 ~日本発の糖尿病研究 J-DOIT3~

昨年、日本で行われた糖尿病研究結果が発表されました。これは、その研究名の略からJ-Doit3と呼ばれます。この研究は、糖尿病治療において、従来の治療目標とより厳格な治療目標のどちらが糖尿病合併症や動脈硬化性疾患を抑制できるかを約8年にわたって検討したものです。従来治療の目標設定は、HbA1c<6.9%、血圧<130/80、LDLコレステロール<120mg/dlなどですが、強化治療のそれは、HbA1c<6.2%、血圧<120/75、LDLコレステロール<80mg/dlとより厳しい治療目標となっています。糖尿病治療目標を低く設定すると、低血糖のリスクがありますが、今回の研究では低血糖を来さない薬を中心に使い、低血糖を起こさずなるべくHbA1cを下げるという方法をとりました。8.5年間の治療により、従来治療群では、HbA1c 7.2%、血圧 129/74、LDL 104mg/dlとなり、強化療法群では、HbA1c 6.8%、血圧 123/71、LDL 85mg/dlとなりました。

その結果、総死亡は人数が少なく差は出ませんでしたが、脳梗塞などの脳血管イベントは58%低下し、腎症も32%、網膜症は14%低下しました。しばしばマスコミは、血圧、コレステロールの下げすぎはよくない、などと主張しています。しかし、今回の研究結果を踏まえると、低血糖などの問題を起こさないよう注意深く治療すれば、よりHbA1c、血圧、LDLコレステロールを下げた方が、脳梗塞や糖尿病の細小血管合併症を低下させることができると考えられます。

まとめ:強化療法群における治療効果



羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第150回)ーお酒に含まれるアルコールの量(純アルコール)はどのくらい?ー
 飲酒をしている方は自分が飲んだお酒のアルコール量を考えたことはありますか?

飲んだ分量でなくそれぞれのお酒に含まれる「純アルコール量」のことです。アルコールの作用(酩酊)や健康への問題は種類や量でなくアルコールそのものの摂取量が関係しています。とりあえずビールに始まり、次は焼酎と組み合わせ飲んで方こそこのアルコール量を考えてみて下さい。例えば、ビール350ml(度数5%)に含まれる純アルコール量は $350\text{ml} \times 5\% \times 0.8$ (エタノールの水に対する比重)=14g。焼酎(25度)では $100\text{ml} \times 25\% \times 0.8=20\text{g}$ 。この2種の合計純アルコール量は34gです。「お酒はどのくらいならいいか?」とよく質問を受けますが、まず飲酒に関し主治医からの許可を得ましょう。分量としては、純アルコールに換算して20g程度が健康問題への影響が少ないと考えられています。お酒を飲む機会が多い方や毎日の飲酒が習慣となっている方は自分が飲んでる純アルコール量を計算してみてください。

飲んだ量 $\text{ml} \times \text{度数}\% \times 0.8 = \text{アルコール量g}$

純アルコール20g相当の目安:ビール5度:500ml・日本酒15度:170ml・焼酎25度:100ml・ワイン14度:180ml・
 缶酎ハイ5度:520ml・

ただし、女性、小柄な方、高齢者の場合はこの量の半分~2/3程度になるようにしてください。

2月の糖尿病カフェ

ダイエット道場第2回目:2月28日(水)午前10時~12時 今から始めるダイエット「これが決めての食事療法」

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。

なら!不快症状は、内臓脂肪をスッキリ

社、定価 1,470円(税込み)

健康暮らし「先手健康暮らし」

社、定価 1,365円(税込み)

希望の方は受付まで

左巻健男著「病気になるサプリ」(幻冬
 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

