

発行：2018年6月12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6月号



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

## 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/>



- ・6月16日（土）にあじさいウォークを開催します。この日は休診です。
- ・5月から特定健診、高齢者健診が始まりました。予約制ですので受付まで。
- ・8月17日22時群馬テレビ「ビジネスジャーナル」に院長が出演予定です。
- ・8月9（木）～16日（木）は休診となります。ご注意ください。

## 6・7・8・9月のスケジュール(赤字は休診日です)

| 6 June |    |    |    |    |    |    | 7 July |    |    |    |    |    |    | 8 August |    |    |    |    |    |    | 9 September |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 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  | 7  |          |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |             |    |    |    |    | 1  |    |
| 3      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8      | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5        | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2           | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 10     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15     | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12       | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9           | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22     | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19       | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16          | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 24     | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29     | 30 | 31 |    |    |    |    | 26       | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 23 | 24          | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |
|        |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    | 30          |    |    |    |    |    |    |

## 院長から一言 ～サルコペニア・ロコモ・フレイル～

サルコペニア、ロコモ（ロコモティブシンドローム）、フレイルということばをご存じでしょうか？  
 これらのことばは、年を取るにあたり、寝たきりにならないようにするために、必要なキーワードです。  
**サルコペニア**：英語でsarcopeniaと書きます。sarcoは「肉」peniaは「喪失」という意味です。つまりsarcopeniaとは「年齢に伴う骨格筋量・筋力の低下」を意味します。サルコペニアかどうかをチェックするためには、握力測定、歩行速度の測定をします。男性で握力26kg以下、女性で18kg以下、又は歩行速度0.8m/秒以下（1分で48m以下）はサルコペニアの疑いがあります。

**ロコモ（ロコモティブシンドローム）**：日本整形外科学会が提唱した概念です。「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」を言います。骨、関節、筋肉、神経などの障害により、歩いたり、立ったり、座ったりする機能が低下した状態です。サルコペニアもロコモを引き起こす原因になります。その他、腰や関節の痛み、脳卒中なども原因です。片足立ちで靴下がはけない、家の中でつまずいたりすべったりする、階段を上るのに手すりが必要、家のやや重い仕事が困難、2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難、15分くらい続けて歩くことができない、横断歩道を青信号で渡りきれない、これらのことがあれば要注意です。

**フレイル**：これは「虚弱」を意味する英語「frailty」に由来します。健康と要介護の中間的な過程を指します。この中にはロコモや慢性疾患などによる身体的フレイル、抑うつや認知症などによる心理・精神的フレイル、閉じこもり、独居、老老介護、貧困などによる社会的フレイルがあります。医療的に重要なのはこの中でも身体的フレイルです。

将来介護が必要になってしまうフレイルを予防するためには、ロコモにならないようにすることが必要です。自分なりに、ロコモを防ぐためには、サルコペニアにならないようにすることです。つまり、筋肉が落ちないように、日頃から筋力トレーニングなどを含む運動を継続することが必要なのです。今月、「あじさいウォーク」を開催します。今年参加できなかった方は、来年どうぞご参加下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第154回)

一食中毒予防のポイント「食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける」

6月は雨とあじさいの季節。しかし暑くて扇風機や冷房の利用が欠かせない気温になってきました。そうすると不安なのが食品の管理。買い物や調理の時に注意するポイントを挙げてみました。

**1.食品を買ったら寄り道しないで帰宅する。** 買い物袋にいれる際は肉や魚の汁が生物にくっつかないように注意します。保冷バックやマーケットの無料保冷剤の使用をお勧めします。**2.帰宅後は直ぐに冷蔵庫へ。** 冷蔵庫の温度は10°C以下。冷凍庫は-15°C以下にします。冷蔵庫等の温度の確認と定期的な庫内の掃除が大切です。**3.手や調理道具は食中毒菌を媒介します。** 調理の始めに手をよく洗い、清潔なタオルやペーパータオルでふき取ります。肉・魚用のまな板と生物用のまな板は区別するか適宜十分な洗浄をし、よく乾かしてから使用します。また、調理を途中で中断する場合はそのまま放置せず、冷蔵庫にしまいます。電子レンジ加熱の場合は一度で加熱せず、途中で混ぜる・裏返すなどし、均一な温度で仕上がるようにします。**4.残りものは清潔な容器に保存し、冷蔵します。** 再加熱するときも中まで十分に火を通します。**5.パーベキューでは食材の運搬、保存の際、クーラーバックや保冷剤を使用し、炎天下に食材が放置されないようにします。**

糖尿病カフェ

6月27日(水)午前10時～午後12時

ダイエット道場2回目「食量:食べる時間によって脂肪は変わる」

- 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

