

発行：2018年7月13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7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



- ・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。**

7・8・9・10月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～血糖コントロールの仕組み～

慢性の高血糖状態、それが糖尿病です。血糖値は何のことでしょうか？改めて解説します。血糖値とは、血液中のグルコース（glucose、ブドウ糖）濃度のことを意味します。私たちが構成する細胞は、基本的にグルコースをエネルギー源としています。血液中からグルコースを細胞内に取り込み、ここから細胞の活動に必要なエネルギーを作り出します。グルコースは私たちの体ではなくてはならないものですので、常に血糖値は一定の範囲内になるようにコントロールされています。食事から摂った糖質は腸管内で消化吸収され、血液中にグルコースとして現れます。血液中のグルコースの大部分は肝臓に取り込まれ、グリコーゲンに変換され蓄えられます。一部は筋肉や脂肪などに取り込まれます。肝臓がその細胞内にグルコースを取り込むためにはインスリンが必要です。インスリンが足りないと、十分肝臓などにグルコースが取り込まれないため、食事後の高血糖につながります。また、筋肉も細胞内にグルコースを取り込むためにはインスリンが必要です。インスリンが不足してしまうと筋肉もエネルギー不足に陥ってしまいます。一方、食事をしていないときには、体中にグルコースを供給するため、肝臓のグリコーゲンをグルコースに変換し、血液中に放出します。このように、食事をしていないときにも、常に一定のグルコースが体中の細胞に供給されようシステムがあるのです。このときにもインスリンは重要な役割を果たしています。食事をしていないときや空腹時でも、一定のインスリンが分泌されており、肝臓から必要以上のグルコースが放出されないよう調節しているのです。もし、空腹時のインスリンが不足していると、肝臓から必要以上のグルコースが放出され、血糖値が上がってしまいます。糖尿病でなぜ、食事をしていないのに、血糖値が上がってしまうのか？それは、このような理由によるのです。つまり、インスリンは食事をしているときもしていないときにも血糖調節に重要な役割を果たしているのです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第155回)ーそうめんについてー

そうめんのおいしい季節になりました。

素麺は「平安時代の書物(延喜式)に七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれ宮中から一般に普及したと伝えられています。素麺の元祖「素餅(さくべい)」はもち米を捏ねて延ばし縄のようにねじり合わせたお菓子の一種でした。その後、鎌倉時代に新しい麺の製法が禅僧によってもたらされ策餅が発展して素麺になったとも言われています。冷やしてつるっと喉越し良く食べる素麺はゆで時間も短く夏の主食に最適です。皆さんは素麺を食べる時におかずをつけていますか? **食事の基本は主食・主菜・副菜です。素麺の約80%は炭水化物です。ご飯は約90%ですが、ご飯の場合は何かおかず(主菜・副菜)を食べるのに対し、そうめんの場合はそれだけで終わってしまう事ありませんか? 必ずおかずをつけましょう。おかずは勿論肉・魚・大豆・大豆製品・卵・野菜のおかずです。そして調理には油を使います。以前にお伝えしましたが、「あっさりさっぱり食は食後高血糖になりやすい」組み合わせです。適度な油で味にコクを出せば、減塩もできます。**

調理例:なすとたまねぎの油味噌、肉野菜いため、豚冷やししゃぶしゃぶ、ゴーヤチャンプル、生野菜のツナ缶和え

糖尿病カフェ

7月25日(水)午前10時～午後12時 ダイエット道場3回目

「食べる誘惑に負けないために」

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

