

発行：2018年8月22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8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。
- ・10月からインフルエンザ予防接種が始まります。詳しくは受付まで。

8・9・10・11月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～食品添加物論争の不毛～

ある週刊誌に食品添加物のリスクについての記事が連載されていました。そこでは、危険な食品添加物を含む食品のリストが掲載されています。記事の中では、タンパク加水分解物、化学調味料、酵母エキスの3つが含まれている商品を食べ続けていると味覚障害を引き起こす可能性があるとし、そのため塩分に対して鈍感になり、塩分摂取量が増え、高血圧になるリスクが増大すると書かれています。そのほかの食品添加物についても、事細かにそのリスクについて、科学的根拠のあるなしにかかわらず、解説しています。ただし、この議論ではリスクを相対的に考えるという視点が欠けています。

「化学的に合成されていれば、天然・自然のものより危険」と判断するのは、あまりに強引な考え方です。私たちが日常的に食べている自然の食品であっても、食べ過ぎれば病気のリスクのあるものはいくつもあります。たとえば、加工肉（ソーセージ、ハム、ベーコンなど）は、糖尿病やがんのリスクを高めることが、これまでの疫学調査で明らかとなっています。逆に化学的に合成された食品添加物であっても、微量であれば、そのリスクはほとんど無視できるものとなります。ただし、加工肉のリスクに関する研究のほとんどは、欧米で行われたものですので、欧米に比べ加工肉の摂取量が少ない日本人に当てはまるとは限りません。

記事の中で述べられている、上記の3つの食品添加物を摂ることで塩分摂取量が増えるかどうか、これはその研究者の推測にすぎません。それを科学的に証明するためには、当該の食品添加物を多く摂っている人と摂っていない人で塩分摂取量を比較する必要があります。また、もしそれが事実だとしても、その食品添加物を摂っている人はあえて塩分に注意すればよいだけのことです。その他、その週刊誌で取り上げられた、科学雑誌ネイチャーに発表された人工甘味料が腸内細菌に影響するという論文は一部の人工甘味料に関してのみにいえることです。そのリスクが私たちの体にどの程度影響するかも不明です。このような扇動的であいまいな情報に右往左往されるより、日頃から「塩分に注意する」、「食べ過ぎないように注意する」ことの方が、はるかに健康維持に有効であるといえるでしょう。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第156回)ー水分補給は「喉が渴いたな」と思う前に飲みましょうー

栄養相談時に水分補給について伺うと「喉が渴いた時は十分飲んでいいる」と言う返事をいただきます。喉が渴いたなと思った時は身体が脱水状態になって水分を欲しがっている状態です。喉が渴いた時は勿論、そうなる前にしっかり補給しておきましょう。ただし、一度にたくさんの水分を摂っても大部分は体内に吸収されずに排出されてしまいます。コップ1杯程度の飲み物を定期的にとまめに取りましょう。また年齢が高くなると喉の渴きを感じにくくなります。時間を決めて水分補給を行うことをお勧めします。水分補給にアルコール飲料を選んでいいる方もいいますが、アルコール飲料は利尿作用があり、体内で分解される際に水分を消費し、脱水傾向になるため適しません。「ビール(アルコール類)で水分補給していいる」と言う方はご注意ください。炭酸飲料は満腹感を得やすい反面、糖分の過剰摂取になりやすいので注意が必要です。そしてスポーツドリンクの場合も糖分に要注意です。ただし塩分を含まない真水を単独に大量摂取するとまれにけいれんや意識障害(水中毒)を起こします。食事時以外に真水を大量に飲む場合は0.1~0.2%食塩水(1リットルの水に塩約1g~2g)をお勧めします。糖尿病手帳の尿糖欄に+(プラス)以上の記載が合った場合は血糖値が高い状態が続いていることを表します。それはブドウ糖が体の組織に取り込まれない一方で、組織から血管に水分が移動し、体の組織では糖と水分不足が起きている状態を表します。こんな状態も熱中症になりやすいのです。そして水分補給というと飲料ばかりに意識がいきますが、水分はご飯や肉、魚、野菜からも摂取しています。「最近食事が減った」方も要注意です。適切な食事と適切な水分補給でこの夏も無事に乗り切りましょう。参考:さかえ平成30年6月号「熱中症に気をつけよう!」

- 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

