発行： 2018年9月11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9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

・特定健診、高齢者健診を行っています。遅くなると予約が取れなくなる可能性もありますので、まだ受けていない方は早めにお願いします。
・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。
・年末年始の休診は12月27日（木）～1月3日（木）です。

9・10・11・12月のスケジュール（赤字は休診日です）

9　September

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

10　October

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

11　November

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

12　December

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

院長から一言　～食品添加物論争の不毛（再掲）～

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らでもあります。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。

追記:医薬品批判記事が週刊現代（9/15号）に掲載されていました。その表の中の高血圧治療薬の項目にてアイミクス、レザルタスがACE阻害薬に分類されていました。これらは、ARBとCa拮抗薬の配合剤であり、ACE阻害薬ではありません。明らかな間違いです。医療・医学の情報ではその正確性が重要です。専門家にチェックしてもらうだけで防げるようなミスを載せるのは重大な問題であり、記事内容の信頼性自体も揺らぎかねません。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第157回）ー見える塩分(意識しやすい塩分)と見えない塩分(無意識に摂取する塩分)ー

食事の時に付けたりかけたりする塩、醤油、ポン酢、ドレッシングなどの調味料は**見える塩分**。それに対し加工食品やお惣菜に含まれ無意識に摂取する塩分は**見えない塩分**。平成 28年の国民健康・栄養調査の結果では 1 日当たり食塩摂取量の平均は男性 10.8g、女性 9.2gでした。食塩目標摂取量は男性 8g未満、女性 7g未満です。そして高血圧症の方の場合は6g未満を推奨しています。この6gを**見える塩分**として一般的な調味料になおすと(カッコ内は食塩相当量)濃い口醤油小さじ2(1.8g)味噌小さじ1(0.7g)ポン酢醤油小さじ2(1.0g)中濃ソース小さじ1(0.3g)麺つゆ小さじ2(0.8g)マヨネーズ小さじ1(0.1g)トマトケチャップ小さじ1(0.2g)これで**合計食塩相当量 5.9g**になります。それでは**見えない塩分**はどんなところに含まれているのでしょうか?食パン 6 枚切り 1 枚 0.8g、メロンパン 1 個 1.1g、ロースハム薄切り 1 枚 0.5g、ウインナー1 本 0.3g、スライスチーズ1枚0.3g、ゆでうどん1人前(230g)0.7g 鯵の開き1枚(80g)0.9g、納豆のたれ1つ 0.7g、インスタントスープ 1 人前 1.0g。これらを組み合わせた一例:チーズトースト 1 枚、ハムエッグ(ハム 2 枚と卵 1 個トマトケチャップ少し)インスタントスープ1 杯。**合計食塩相当量 3.3g**です。使用した調味料はトマトケチャップ小さじ 1 のみです。**見えない塩分**が多いことに気づいていただけましたか。また「自分は高血圧ではないから減塩は無関係」と言う方もいますが、塩分は胃がんのリスクも増します。**見えない塩分**を意識することで減塩しやすくなると思います。自分が良く食べる食品の塩分はどのくらいか食品の栄養成分表示で確認してみませんか?

糖尿病カフェ:9月26日(水)午前10時～午後12時 ダイエット道場1回目「あなたが痩せやすい方法を探す」

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	○	○	○		○	○	

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