

発行：2018年11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11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



- ・ 年末年始の休診は12月27日（木）～1月3日（木）です。
- ・ 1月26日（土）は院長が学会出張のため、臨時休診となります。

11・12・1・2月のスケジュール(赤字は休診日です)

11 November							12 December							2019年1月 January							2 February						
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			1	2	3	4	5					1	2	
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	⑪	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
							30	31																			

院長から一言 ～感冒には抗菌薬（抗生物質など）は原則不要です～

皆さんは「耐性菌」という言葉をご存じですか？「耐性菌」とは抗菌薬が効かない細菌のことを指します。医師は、肺炎などの感染症の治療のため抗菌薬を投与します。ただし、適切に抗菌薬を投与しないと病気が治らないばかりではなく、いたずらに耐性菌を生じることとなります。特に、抗菌薬の必要の無い病気に対して抗菌薬を投与すると、耐性菌はますます増えてしまいます。抗菌薬の不必要な病気の代表は感冒（いわゆる風邪）です。感冒の原因の9割はライノウイルスやコロナウイルスなどのウイルスです。ウイルスはそれ自体で増殖することができず、私たちの体の細胞内に入り込み、その中で増殖します。したがって、細菌感染に対して使用される抗菌薬は効きません。抗菌薬は細菌自体が増殖したり、生命維持するために必要な部分を阻害することにより効果を発揮するからです。また、細菌の種類ごとに効く抗菌薬は異なるため、細菌感染を治療する場合、どのような菌が原因となっているかを推測し、それに効果的と思われる抗菌薬を選んで投与します。

鼻汁や鼻閉などの鼻の症状、喉の痛み、咳や痰などの症状が同時期に同程度にみられる場合は、そのほとんどがウイルス感染による感冒といえます。感冒の経過は、まず微熱や倦怠感、喉の痛みから始まり、続いて鼻閉や鼻汁、その後に咳や痰が出るようになります。通常、発症から3日目前後に症状のピークがあり、だいたい7～10日で治っていきます。経過中、熱は出るときも出ないときもあります。感冒は放っておいても自然に治るのです。感冒に対してなぜ薬を使うのかといえば、それは症状を緩和するためです。つまり、鼻水、鼻づまりがあれば抗ヒスタミン薬、喉の痛みがあれば鎮痛剤、咳や痰などには鎮咳薬や去痰薬が投与されます。これらの薬は症状を緩和することができても、感冒を早く治すことができません。もちろん注射や点滴にも早く治す効果はありません。これらの薬により苦痛をとることで、安静が保てたり、食事が食べられるようにして早く治そうとしているのです。薬を服用しながら、無理をしたりすれば、体の弱ったところに、細菌による二次感染が起こってしまいます。かえって症状が長引き、今度こそ抗菌薬が必要となってしまいます。医師は、症状やその経過、診察所見などから、どのような治療をしたらよいのか、抗菌薬が必要なかを判断しています。このように適正に抗菌薬を使用することが、耐性菌の蔓延を防ぐことにもつながり、抗菌薬による副作用を回避することにも役立つのです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第159回)―秋の夜長に何を食べるか?―

食後の血糖値を高くしない食べ方:毎食の炭水化物量を一定にする

食後高血糖の原因は人それぞれです。血糖値が高くなりそうなものを沢山食べている人、量は少なくとも度々食べている人、自分なりに血糖値が上がりやすい食べ物を控えていてもインスリンの分泌が足りなかったり、あるいはインスリンの分泌が遅い人では食後の血糖値が直ぐに下がらず高い値になります。この改善のためには食後血糖値への影響が大きい「炭水化物」の取り方がカギになります。それは毎食の炭水化物量を一定にすることです。①炭水化物を多く含む食品を知る:主食、野菜で気をつける物、嗜好品、果物。②自分にとっての1日・1食ごとの炭水化物量を知る:カロリー(kcal)は気にしていても炭水化物量(g)は気にしていない人、知らない人もいます。カロリーと炭水化物量は違うものです。③自分の炭水化物量にあった主食量を決める:日本人は約6割の炭水化物を主食から取っています。主食の量を守ることによって炭水化物の6割をコントロールできる事になります。自分で調理しない人、料理に関心がない人でも主食だけは目安がつけやすいので良く確認してください。ご飯の量は控えられても麺類は食べ過ぎている人もいます。また主食としてのパンは食パンやロールパン等で、菓子パンは入りません。菓子が食べたいからご飯(主食)を控えて菓子を食べる方もいますが、菓子の炭水化物量は予想外に多いものです。一例としてせんべい2枚でごはん1杯(100g)に相当する炭水化物量です。④栄養成分表示を見る:食事療法を進める上でこれらは大変参考になります。自分が食べている食品と全く同じものでない場合でも目安になりますので確認する事をお勧めします。自分に適切な炭水化物量が不明な方は一度栄養相談へお越しください。

- 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

