発行： 2018年12月17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12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。

12・1・2・3月のスケジュール（赤字は休診日です）

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					

2019 1 January

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		

2 February

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		

3 March

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　～インフルエンザについて～

いよいよインフルエンザの流行時期となってきました。インフルエンザ予防接種については、今年ワクチン生産量が少なく、当クリニックに廻ってくるワクチンも少なくなってしまったため、皆様にご迷惑をおかけしました。

一般の風邪に比べ、インフルエンザが大きく違う点は、感染力の強いこと、高熱が出やすいこと、その後の二次感染のリスクが高いことなどが上げられます。しかし、基本的にはウイルス感染ですので、体力のある方であれば、抗インフルエンザ薬を使用しなくても、数日～1週間程度で自然に回復します。今はタミフル、リレンザ、イナビルに加えゾフルーザという抗インフルエンザが処方できるようになりましたが、いずれの薬剤の効果に大きな差は無く、薬を服用しない場合に比べて1～2日解熱が早まる程度の効果です。したがって、必ずしも「インフルエンザだから抗インフルエンザ薬が必要」というわけではありません。これらの薬がなかった時代であっても、多くの方はインフルエンザから回復していたのですから。また、薬を服用してもその間無理をしてしまえば、症状が長引く可能性もあります。他の人にうつさないようにするためにも、自宅で安静にしていることが重要です。

インフルエンザの診断にはインフルエンザ迅速診断キットがしばしば使われます。しかしこの検査には落とし穴があります。発症後6時間以内であると、たとえインフルエンザに罹患していても検査で陽性に出ないことがあります。ですから、発症後すぐに受診されたときなど、場合によっては検査をしない場合があります。時々、インフルエンザでないことを証明するため、検査を希望される方がいらっしゃいます。しかし、インフルエンザであっても、検査で陰性になることもあるため、検査で陰性であることがインフルエンザに罹患していないことの証明にはなりません。したがって、このような目的のため検査をする意味はありませんし、健康保険も使えません。この検査の意味は「陽性のときのみインフルエンザと診断できる」ということなのです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第160回）―「目標」は持つ事に意義がある―

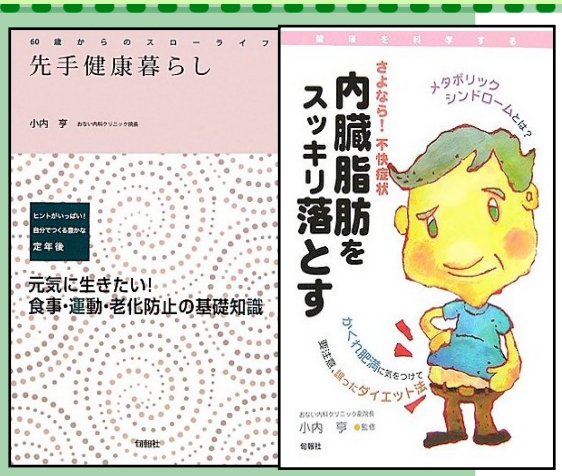
暖かい秋でした。そしてもう師走になってしまいました。皆様はどんな１年をお過ごしでしたか?そして今年のあなたの目標はどんな事でしたか?いつも栄養相談では「目標」を伺っています。「HbA1c値が良くなりたい」「血糖値を低くしたい」「合併症になりたくない」といった事も大切ですが、その先にある自分の未来も考えてもらっています。人は目標を持つ事でより頑張れるし、楽しくなります。そして日々の過ごし方が違ってくるものです。何か目標に向かっていた時は楽しかったといった経験はありませんか?「体重を下げるために食べ物を控える」「栄養士に言われたから菓子を食べない」といった目標では逆に食べたい妄想で頭の中が一杯になってしまい、頑張るエネルギーが沸いてきません。目標は達成する事より、持つこと自体が大切です。目標を達成しなければならないと思うと、苦痛になり、目標を口にしない、目標を持たない人になってしまいます。今年の目標が無事達成できた人も、そうでない人も今から来年の目標を考えませんか?そして目標が決まったらゴールのイメージをしっかり作ってください。1自分はどんな自分になりたいか?2そのゴールが実現することで自分はどのように変わるのか?3自分が変わる事で周りの人へはどのような影響が起きるか?4ゴールの達成は自分にとってどのような意味があるのか? このようにゴールのイメージを豊かに広げ、明確化します。そして目標は出来るだけ口に出してみましょう。繰り返し目標を発する事でその言葉に心も脳も引っ張られます。失敗する人は失敗する言葉だけ使うと言われています。自分が作り出す新しい自分を肯定的な言葉で毎日言ってください。そして自分の思いを実現しませんか?

「夢見る事ができれば、それは実現できる」（If you can dream it, you can do it.）ウォルト・ディズニー

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