

発行：2019年1月4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 2019年1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



・1月26日（土）～28日（月）は院長が学会出張のため、臨時休診となります。

1・2・3・4月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～新年を迎えて～

皆さんは新年をどのように迎えられたでしょうか？

当クリニックを開業したのは、2000年2月のこと。今年2月で19周年、来年東京オリンピックの年には20周年となります。開業当初、数少なかった患者さんも、今や混雑し、時には長時間お待たせするようになってしまいました。この20年近くの間、糖尿病診療は大きく変わってきました。経口糖尿病薬ではジャヌビア、エクアなどのDPP-4阻害薬と呼ばれる薬剤が登場し、このグループの薬は糖尿病治療薬を服用している人の7割に投与されています。その後発売されたスーグラなどのSGLT2阻害薬は糖を尿に出すことで体重を減らす効果がみられ、心臓や腎臓にもよい効果が得られることが最近分かってきています。新たな注射薬であるビクトーザ、トルリシティなどのGLP-1受容体作動薬と呼ばれる薬剤は、経口剤より血糖降下作用が強力であり、食欲を抑え体重を減らす効果もあります。これらの新しい薬剤は低血糖のリスクがほとんどなく、今や率先して使用される薬剤として認められるようになってきています。インスリンについても、短時間作用型、長時間作用型など、ラインナップがそろい、それぞれの患者さんに応じて使い分けができるようになりました。また、早期にインスリンを使用することにより、インスリンを分泌するβ細胞を保護できることが明らかになってきました。そのため、従来より早期にインスリン治療を開始することが勧められています。

これら治療の進歩に加え、糖尿病の治療目標も変わってきています。治療目標は一律に設定するのではなく、年齢、合併症の有無や程度などにより、それぞれ個別に設定することが求められてきています。いわゆる治療の個別化と言われるものです。

これからも徐々に糖尿病診療は変わっていくことでしょう。当クリニックでは、医師、スタッフともに最新の情報を取り入れつつ、それぞれの患者さんに「どのような治療がよいのか？」を常に問いかけながら、診療していきたいと考えています。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第161回)ーエネルギーにならないなら食べなくてもいいの?ー

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

元旦は穏やかな天気でしたが、皆様はどのような新年をお迎えになりましたか?今年では天皇陛下御退位に伴い元号も変わります。どのような元号になるのでしょうか。

さて、何時もこのニュースレターでは栄養相談時の内容を中心に掲載しておりますが、今回のテーマは、私が「人間の活動エネルギーは炭水化物、たんぱく質、脂質のみで、ビタミン、ミネラルはエネルギーになりません。」といった際に患者さんが言った言葉です。確かにビタミン、ミネラルはエネルギーにはなりませんが、これらが不足すると体調が崩れ、様々な病気にかかりやすくなります。その上ビタミン、ミネラルは体内で作る事ができない、または作られても大変少ないため食品として摂取しなければならないのです。エネルギーにはならないが生きてゆくために必要不可欠な栄養素なのです。ビタミンはエネルギー源である糖質、たんぱく質、脂質などが体の中で利用される際に「潤滑油」としての役割をしています。例えば、糖質や脂質やたんぱく質が体内で燃焼する際にビタミンB1、B2、B6が必要で、不足すると疲れやすくなったり口内炎になりやすくなったりします。またミネラルは体内に6%くらいしか含まれていませんが、適量といわれる範囲が狭く、過剰でも欠乏でも健康障害を起こしやすくなります。年末年始の休暇や催し物で食事の乱れを感じた方は今日から主食・主菜・副菜を整えた食事に戻し、体調が崩れるのを防ぎましょう。各種ビタミン、ミネラルの働きと多く含まれる食品、それらの調理法については管理栄養士にご相談ください。

- 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

