発行: 2019年2月8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2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





・4月28日(日)~5月6日(月)は暦どおり休診となります。ご注意下さい。

・5月24日(金)~5月25日(土)は糖尿病学会出席のため休診となります。

2・3・4・5月のスケジュール(赤字は休診日です)

2				Fe	bru	ary	3					Ма	rch	4					Α	pril	5					N	/lay
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	目	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2						1	2		1		3			6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10							10																				
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21)	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
							31																				

院長から一言 ~概日リズムを知っていますか?~

皆さんは概日リズムという言葉をご存じでしょうか?これは日内リズムとも呼ばれ、人の体は生理的にも代謝的にも1日の間周期的に変化しています。これを概日リズムといいます。人間は昼型の動物であるため、朝明るくなると目が覚め、夜に暗くなると眠ります。それに伴い、1日の中で自律神経が変動し、体温などの他いろいろなホルモンなどが変化しています。昼間と夜とでは体の代謝も変化します。つまり、昼間と夜では同じ食事を取った場合でも、血糖値やインスリン分泌が変わっている可能性があるのです。

体内時計の中枢は脳にあります。ところが、この時計はきっちり24時間ではなく、少しずれています。これを修正するのが光の刺激です。朝光を浴びることにより、体内時計は24時間にリセットされるのです。だから、朝光を浴びて目が覚めることが重要なのです。体内時計の中枢は脳にあるのですが、その他体の様々な内臓にも独自の体内時計があることが分かっています。脳とその他の内臓の体内時計が調和しながら概日リズムが形成されているようです。だからこそ、昼間と夜の代謝は切り替わっているのです。最近内臓の体内時計を調節する上で、食事のタイミングが重要な役割を果たしていることが明らかとなっています。食事のタイミングが遅くなると概日リズムが変わってしまうそうです。そうすると、各種のホルモンに影響し、血糖値が変わってくる可能性があります。朝食を含め3食きちんと食べること、なるべく夜遅くに食べないようにすることは、適切な概日リズムを維持し、結果的に血糖コントロールを改善することにつながるのではないでしょうか?

参考文献: E. Poggiogalle, et al. Circadian regulation of glucose, lipid, and energy metabolism in humans. Metabolism 84:11-27, 2018

S. Wehrens et al. Meal timing regulates the human circadian system. Current Biology 27:1768-1775, 2017

ニュースレター 2019年2月号

おない内科クリニック



羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第162回)一「健康にいい=〇〇にいい?」一

インフルエンザが猛威を振るっています。皆様は大丈夫ですか?

さて、今回の話題ですが、皆様はこの○○にどんな言葉をいれますか?「糖尿病にいい。ダイエットにいい。風邪を ひかない。」などその時々の自分の思いで「健康にいい」を解釈する方が決して少なくありません。「鯖缶」もその一 つでここ1~2年利用する方が増えています。鯖は召し上がって分かるように非常に脂質の多い魚です。脂質の中で も多価不飽和脂肪酸が多く、その中には動脈硬化予防、改善に効果のあるEPA(エコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘ キサエン酸)を多く含みます。しかし脂質が多いということは熱量も高くなります。鯖の水煮缶1缶(190g)で約300kcal、 脂質約 20g、たんぱく質約 27g、炭水化物0g。EPA、DHAともに約 2000mg 含みます。(魚は漁獲する季節、地域に より栄養価が大きく変わります)これはツナ缶の約 1.3 倍の熱量です。○○を「ダイエット」と置き換えて食べていると 予想外の事になってしまいます。しかし、買い置きできる魚は便利ですから是非定期的に召し上がっていただきたい ものです。特にEPAやDHAは一度に多量に摂取せず、毎日こまめに1000mgくらいを摂取する事をお勧めします。味 噌煮缶は糖質がグーンと増えますし、オイル缶はさらに脂質が増えるのでやっぱり水煮缶です。

水煮缶の料理例3つ:

- ①市販トマトソースを鯖缶にかける。
- ②鯖缶をほぐし、薄切りきゅうりで和え、ポン酢をかける。
- ③鯖缶をフライパンにいれ、醤油、酒を少し加えて水気がなくなるまで炒め煮にする。仕上げにごまを振る。
 - (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

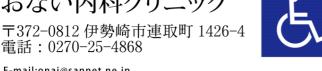
左巻健男著「病気になるサプリ」(幻冬舎新書)

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

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	0	0	0	休	0	0	休						
午後 3:00~ 6:00	0	0	0	診	0	0	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



