発行: 2019年3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 2019年3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。
- ・6月15日(土)に「あじさいウォーク」を開催します。このため休診となります。

3・4・5・6月のスケジュール(赤字は休診日です)

3					Ма	rch	4					Α	pril	5					N	<i>l</i> lay	6					Jı	ıne
日	月	火	水	木	金	土	Ħ	月	火	水	木	金	土	Ħ	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21)	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
31																					30						

院長から一言 ~花粉症の治療~

今年スギ花粉が多く飛散するといわれています。既に眼のかゆみや鼻水、鼻づまりなどの花粉症の症状が出ている方も多いでしょう。花粉症の治療には点眼薬、点鼻薬などの他、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬などの経口薬が使われます。ただし、市販の経口薬を服用される場合注意が必要です。古いタイプの抗ヒスタミン薬、たとえばマイレン酸クロルフェニラミンなどの成分を含む花粉症治療薬は眠くなりやすいという副作用の他、抗コリン作用があります。この抗コリン作用のため、緑内障などの眼圧が高い方や前立腺肥大のある方は、眼圧が上がったり、尿の出が悪くなったりすることがあります。したがって、このような病気を持つ方は、市販薬の成分を確認したり薬剤師に相談したりして、古いタイプの抗ヒスタミン薬が含まれていないものを選んで下さい。最近処方薬から市販薬として販売できるようになった成分、フェキソフェナジン(商品名アレグラなど)、ロラタジン(クラリチンなど)、エピナスチン、セチリジンなどが含まれている薬剤には抗コリン作用がありませんので、これらの成分を含む薬を選んで下さい。

一般の医療機関では、花粉症に対し古いタイプの抗ヒスタミン薬を使うことはほとんどなく、心配はありませんが、注射薬にはご注意下さい。一部の医療機関では花粉症に劇的に効くとして注射を打つところがあります。ここで使用される薬は、ケナコルトという注射薬で、1シーズンに1回注射を受けるだけで、花粉症の症状を抑えることができます。この薬剤は長時間作用型のステロイド薬で様々な副作用があります。強力に免疫を抑えることで花粉症の症状を緩和する一方、その影響で感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりします。その他、高血圧症、緑内障などのある方は原則禁忌となっています。糖尿病の方がこの注射を受けると、ほぼ確実に血糖コントロールが悪化します。この薬剤はその効果が3週間は続くため、1ヶ月近くは血糖値が悪化します。ある患者さんは、糖尿病があることを確認されることなくこの薬が投与されていまい、その後HbA1cが1%程度悪化してしまいました。糖尿病の患者ばかりでなく、よほど花粉症が重症でない限り、この注射は受けるべきでないと考えます。

ニュースレター 2019年3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163回)一炭水化物中の「糖質」と「糖類」の違い一

木々のつぼみや風の温かさに春の気配を感じるようになりました。皆様いかがお過ごしですか? 今回は勘違いしやすいこの2つについて簡単に説明します。

「糖質」は糖類、オリゴ糖、多糖類、糖アルコールの事を指します。「糖質ゼロまたは無」と表記されていたら血糖上昇への影響はない、または少ないと考えてよいと思います。そして「糖類」は単糖類(ブドウ糖、果糖、ガラクトース)と二糖類(ショ糖、麦芽糖、乳糖)をさします。「糖類ゼロまたは無」と表記されていたら、これは単糖類と二糖類のみゼロなので血糖の上昇がみられると考えてください。

清涼飲料水、ビールを始め色々な食品で「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」といった表記をみます。 皆様も購入の際は良くご確認ください。

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	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



