発行： 2019年4月16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4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。

4･5･6･7月のスケジュール（赤字は休診日です）

4 April

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				

5 May

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	

6 June

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						

7 July

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　～糖尿病の経口薬について～

先日週刊文春の取材があり、それに答えてSU薬（スルホニルウレア薬）の問題について述べました。私のコメントの一部が週刊誌に掲載されました。（3月28日号、4月4日号）そこではいかにもSU薬が悪者のように扱われています。週刊誌などのマスメディアでは、どうしても専門家の言葉をすべて掲載するわけではなく、記事の文脈に沿ったコメントのみを掲載します。ですから、その記事に掲載された私のコメントが私の意見のすべてであると誤解しないで頂きたいと思います。確かに、SU薬は血糖を下げる効果の強い薬ですので、使い方によっては低血糖などの問題を起こしたり、かえってお腹をすかせて体重が増えてしまうという問題があります。ですから、SU薬をなるべく使わずに血糖値を下げることが望ましいのですが、糖尿病の状態によってはどうしてもこの薬が必要な場合もあります。当クリニックでも、他の飲み薬で十分血糖値が下がらない場合、他の薬では副作用のため使えない場合、本来ならインスリン治療が必要であるもののインスリンが使えない場合など、様々な場面でSU薬が必要とされます。他の薬剤と低用量のSU薬を併用することにより、良好な血糖コントロールが得られる場合も多いのです。現在当クリニックでは、SU薬として主にグリクラジドを用い、それで不充分な場合グリメピリドを使用しています。いずれにせよ、糖尿病の治療の基本は食事療法、運動療法です。SU薬をなるべく少なくしたり、やめたりできるよう、食事に気をつけ、運動をすることが大切です。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第164回）ーウォーキングで減量しませんか?ー

「寒くて外は歩けない」と言っていた時期は過ぎました。今が一番ウォーキングには最適ではないでしょうか?(花粉症の方を除いて)1～3月は体重が増えやすい時期です。一般に正月太りという言葉があるくらい約7割の方が年末年始で体重が増えるそうです。体重が増えれば当然血糖コントロールにも大きく影響します。暖かくなってきたこの時期に体を動かして自分の体の状態を感じましょう。減量を目的としたウォーキングの場合、速歩(4メッツ)を週に150分行う事で1ヶ月に1～2%の内臓脂肪の減少が期待できます。平日の5日間でチャレンジするとしたら、150分÷5日で1日30分程度になります。30分間のうち10分(歩数では1000歩)はしっかり歩きます。そしてこの「1日30分の速歩」をどこに組み込むかを自分の生活時間から探します。「なるべく歩く」といった目標では距離や時間がはっきりしません。1日の生活時間をざっくりとでいいので朝から寝るまでどのようにすごしているかを書いてみて(生活の見える化)時間の隙間を見つけます。栄養相談でも生活時間を聞き取っていくうち「忙しくて歩く時間がない」と言っていた方が自分の隙間時間に気がつく事も少なくありません。一度に30分が無理な方は15分×2回、または10分×3回でもよいのです。例えば「昼休みの休憩時間に10分間歩く、帰宅後20分歩く」事を習慣化し、そして体重記録で見える化を一層深めれば効果は確実です。

*速歩(4メッツ):95～100m/分程度の歩行

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