

発行：2019年5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 2019年5月号



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

## 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/>



- ・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。
- ・8月12日（月）～15日（木）は休診となります。

## 5・6・7・8月のスケジュール(赤字は休診日です)

5 May							6 June							7 July							8 August						
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							1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
⑤	⑥	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	⑮	14	⑮	16	17	18	19	20	⑪	⑫	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31				
							30																				

## 院長から一言 ～低血糖を起こす可能性のある薬剤～

糖尿病治療薬は血糖値を下げる薬剤です。ですから、皆さんは、必要以上に血糖値が下がってしまう、つまり低血糖の心配をされているのではないのでしょうか？今使われている糖尿病治療薬は、αグルコシダーゼ阻害薬、メトホルミン、ピオグリタゾン、グリニド薬、SU薬、DPP-4阻害薬、SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬、インスリンの9種類です。GLP-1受容体作動薬とインスリンは注射薬です。この中で、低血糖をきたす可能性のある薬剤は、グリニド薬、SU薬、インスリンの3種類のみです。他の6種類の薬剤は低血糖を起こすことはほとんどありません。また、グリニド薬は作用時間が短いため、あまり低血糖は起こしません。つまり、低血糖に注意すべき薬剤はSU薬（グリクラジド、グリメピリド、グリベンクラミド）とインスリンだけなのです。実際、糖尿病学会の調査によれば、低血糖により救急搬送された糖尿病患者で、低血糖の原因となっていた薬剤はSU薬とインスリンが主でした。当クリニックでは、これらの薬剤を使う場合でも、低血糖をなるべく避けるため、用量調節をしたり、インスリン治療されている方には自己血糖測定を勧め、それに基づいて治療方針を決めています。そのため、特別なことがない限り、問題ある低血糖が起こらないと思います。低血糖を起こす原因としては以下のようなことがあります。SU薬を服用したり、インスリン注射をしていながら、①食事を摂らなかった、②食事の量（特に糖質の量）がいつもより少なかった、③食事が遅れてしまった、④食事を摂った直後に嘔吐してしまった、⑤急に運動するなど通常より動く量が多かった。このような場合は低血糖に注意してもらい、もし低血糖の症状、たとえば、冷や汗が出たり、動悸がしたり、手の震えなどがみられれば、ブドウ糖や砂糖、ジュースなどを摂るようにして下さい。適切な対処ができれば、低血糖により意識がなくなるなどの問題は起こりません。低血糖について詳しくお知りになりたい場合は、スタッフにお聞き下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第165回)ー糖質制限食とカーボカウントの違いー

「糖質制限食」:血糖上昇に大きく影響する糖質のみを制限する食事法。穀物、果物、菓子などの摂取を制限します。糖質量を1日130g未満までに制限します。そしてカロリーや脂質、たんぱく質の摂取量には一切規定はありません。糖質量は1回に43g(ご飯110g相当)くらいのため主食量が少なく、おかずばかりの食事となり、たんぱく質、脂質、塩分が増えます。食費も増える事が想像されます。痩せすぎの方、腎臓が悪い方にはむいていません。高度肥満の方がダイエット目的で一時的に行うには適応すると思いますが糖尿病の方が行う場合は主治医に相談することをお勧めします。

「カーボカウント」は1日に摂る総カロリーとその方の食習慣にあった炭水化物比率を選択し、1食に摂る炭水化物量を一定にし、総合的に1日に摂る炭水化物量を守る食事療法です。炭水化物量が一定になることで食後血糖のばらつきを押さえやすくなります。この方法はエネルギー量や栄養バランスへ十分に配慮できなくても大丈夫です。しかし配慮が減る分食べ過ぎて肥満になる可能性もあります。

カーボカウントの1例:1800kcal/日:炭水化物50%(225g/日)とした場合。3食と1回のおやつを摂る。朝食60g 昼食70g おやつ30g 夕食65g

この場合1回の主食量はご飯では130g位、食パンでは6枚切り2枚、ゆでうどんでは230gとなります。おやつでは炭水化物30gに相当する食品としては串団子1本位。注意:炭水化物量は食品量でなく食品に含まれる栄養素のことです。詳細は管理栄養士にご確認ください。

- 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	●	●	●	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

