

発行：2019年5月21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6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



- ・8月12日(月)～15日(木)は休診となります。
- ・特定健診、高齢者健診を受け付けています。予約制ですので、詳しくは受付でお申し込み下さい。

6・7・8・9月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～最近のインスリン治療～

来年日本でオリンピックが開催されますが、今年の秋には日本でラグビーのワールドカップが開催されます。私も学生時代、既に40年あまりも前になりますが、ラグビーをしていました。そのときと比べ、今のラグビーはルールはもちろんのこと、様々な戦術も変わってきています。ラグビーボールも以前は革製でしたが、今はゴム製になっています。その変化にびっくりします。時代が変わるといろいろな事が変化するものですね。糖尿病治療も例外ではありません。ここ10年の間、様々な糖尿病治療薬が開発され、使用されるようになってきています。私が医師になったときには、飲み薬は一系統しかなく、その飲み薬が効かなくなり、血糖値が上がってくるとインスリン治療に変わります。インスリン治療に変更するためには、インスリンの注射手技を習得したり、適切なインスリン量を設定したりするため、入院する必要がありました。そのため、ぎりぎりまで飲み薬で治療し、いよいよ効果がなくなり、飲み薬で血糖値が下がらなくなったと分かるとインスリン治療に切り替えていました。そのため、当時インスリンは最後の手段と考えられていました。ところが、最近では違います。もちろん、インスリン注射器が簡便になり、注射手技を簡単に習得できるようになったこと、効果の持続の異なる様々なインスリンが開発されたこと、自分でも血糖値が測れるようになったことなどありますが、最近私たちはインスリン治療の導入を以前よりはるかに早め早めにするようになりました。それは、早めにインスリンを導入した方が、自分の膵臓から分泌しているインスリンを枯渇させることがなく、良好な血糖コントロールが得られることが、最近の研究で明らかとなってきたからなのです。1日1回のインスリン注射と飲み薬を組み合わせることで、血糖値がかなり改善する方も多くいらっしゃいます。もはやインスリン治療は最後の手段ではありません。医師やスタッフからインスリン注射を勧められた場合、是非インスリン治療も考えていただければと思います。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第166回)一夏にむけて食中毒予防ー

食中毒予防は原因菌を「つけない・増やさない・やっつける」が原則です。またウイルスの場合は食品中では増えないので「持ち込まない・ひろげない・つけない・やっつける」が大事です。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えません。その上私達の周りの至る所に存在しています。食中毒を起こさないために細菌の場合は①「つけない」:そのためには適切な手洗いの徹底。調理途中で他の動作(鼻をかんだり、動物を触ったなど)をした場合も良く洗い直します。肉や魚介類を扱った包丁やまな板は直ぐに洗い、使ったスポンジも同時に洗います。肉や魚介類の調理で使った調理道具、箸などは盛付けや食べるために使いません。②「増やさない」:多くの細菌は高温多湿の環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止します。食品は購入後素早く冷蔵庫、冷凍庫へ入れます。冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖しますので、早めに食べる事が必須です。シュークリームのような卵を使った生菓子を常温に放置したり、カレーのような煮込み料理でも放置すると細菌の増殖が起こります。手早く冷まし、保存容器に移し、冷蔵します。③「やっつける」:ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、中心部75℃で1分以上加熱します。肉や魚介類は中まで良く加熱します。保存したカレーなどを再加熱する場合も同様にします。カキのような二枚貝(ノロウイルス)の加熱は85℃~90℃で90秒以上とされています。そしてウイルス(ノロウイルスなど)の場合は「持ち込まない」ことが大事です。そのためには日頃から健康状態を把握し、もしそれが疑われるような場合には調理等をしないことです。そうすることでウイルスを「つけない、ひろげない」事が出来ます。平成29年に学校給食で起きたノロウイルス食中毒は親子丼のキザミ海苔が原因でした。このように加熱しない乾物で、少量でもウイルスがついていれば発症します。これは焼き海苔業者にノロウイルスの保菌者がいたためです。衛生的な行動をしてあなたの家から食中毒を出さないようにしてください。

- 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

