発行： 2019年8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8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。
・7月1日よりクリニックは駐車場を含め敷地内全面禁煙です。

8･9･10･11月のスケジュール（赤字は休診日です）

8　August

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

9　September

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					

10　October

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		

11　November

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

院長から一言　～クリニックは加熱式タバコも含め敷地内禁煙です～

前回のニュースレターで述べたとおり、改正健康増進法に基づき今年7月1日より医療機関の敷地内では全面禁煙となりました。紙巻きタバコはもちろん、アイコス、グロー、プルーム･テックなどの加熱式タバコも同様に禁煙です。多くの方は加熱式タバコは紙巻きタバコよりリスクが低いと信じているようです。確かに、ある研究によれば、紙巻きタバコに比べそのエアロゾルから出る有害物質が低いとの報告があり、加熱式タバコの広告には「有害物質約90%オフ」などといかにもリスクが少ないかのようなデータが掲載されていたこともあります。しかし、タバコの煙に含まれる有害物質は5000種以上あり、そのうち発がん物質は70種あります。10種類くらい有害物質を調べ、それが少ないからといって、リスクが少ないとは言い切れません。しかも、タバコ会社が引用した論文はタバコ会社からの資金で研究されたものであり、都合のよいデータのみ発表している可能性もあります。（2009年12月から2017年11月6日までに出版された研究論文31のうち20に、タバコ産業の関与があったことがわかっているそうです。）別の研究によれば紙巻きタバコより加熱式タバコの方が多い有害物質もあります。もう一つの問題は、有害物質が10分の1であっても、リスクは10分の1にはならないことです。紙巻きタバコを1日5本吸っている人の心臓疾患のリスクは、1日20本吸っている人のリスクの25％ではなく、63%です。

2018年6月6日のニューズウィーク日本版の記事によれば、加熱式タバコが普及しているのは世界でも日本だけなのだそうです。2019年4月ようやく米国でアイコスが認可されたようです。ただし、「紙巻きタバコから加熱式タバコに完全に切り替えれば、タバコ関連疾患のリスクを減らせるか？」という質問に対する、米国医薬食品局（FDA）の諮問委員会の9人の意見は、Yes 0人、No 8人、棄権1人という結果であったそうです。今年7月26日WHOは加熱式タバコにもリスクがあるため、紙巻きタバコと同様に規制すべきであると発表しています。

さらに問題なのは、紙巻きタバコでは煙が出ますが、加熱式タバコで排出されるエアロゾルは目に見えず、においもしないことです。有害物質を排出しながら、喫煙者にとってそれに全く気がつかないことも問題なのです。紙巻きタバコに比べれば加熱式タバコの受動喫煙のリスクは少なくなるかもしれませんが、ゼロになるわけではありません。

紙巻きタバコまたは加熱式タバコを吸っている方々は、これを機会に是非禁煙をお考え下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第168回）ー地中海食 はどのようなもの？ー

戦後まもなく、ギリシャ政府が貧しいクレタ島住民の食生活を探るためにアメリカの財団に詳細な生活調査を依頼して分かった食生活では「オリーブ、穀物、豆、野菜と香草、種実類、果物が豊富」とあり、政府の心配とは裏腹に「栄養状態はすこぶる良好」で「島民の食習慣は栄養学的な必要量を満たしているだけでなく、土地の自然環境や経済資源にうまく適合している」と書かれてありました。しかも島民は地元産のワインも楽しんでいました。その後アメリカ人の栄養学者がさらに調査し島の食事を「地中海食」と名づけ注目を浴びました。テレビ等では、オリーブ油とワインばかりが有名になって、栄養相談時には飲めないワインを無理して飲む方や、これを理由にワインを沢山飲む方が出たのを覚えています。新鮮な野菜、果物、精製度の低い雑穀を摂り、適量の種実類や、乳製品、卵を摂る。 赤身肉（牛豚羊肉）は少量、適量のワイン、油脂はオリーブ油で。そして地域の食材で加工度低く作るが、地中海食の条件です。栄養相談で食事の聞き取りをしていると、若い方ほどコンビニ食、市販弁当の繰り返しが多い状態です。 最近では地場産の食材を用いている事を表記する食品もありますが、その材料欄を見ると色々な添加物が含まれ、到底加工度低くとは言い難い食品になっています。今日から豆腐や納豆を豆類、胚芽米や雑穀米（雑穀、ごまや落花生（種実類）を食べ、赤身肉の代わりに1日に1回魚介類を食べ、地中海食に近づきませんか？

「佐々木敏の栄養データはこう読む！」より　　＊地中海食の定義は他にもあります。

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