

発行：2019年9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9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



- ・特定健診、高齢者健診を受け付けています。予約制です。受付でお申し込み下さい。11月は混み合いますのでなるべくお早めに。
- ・インフルエンザの予防接種は完全予約制です。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。

9・10・11・12月のスケジュール(赤字は休診日です)

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

院長から一言 ～糖尿病と高血圧症の関係～

糖尿病のため当クリニックに通院されている方では、高血圧症があるなしにかかわらず、血圧測定もしています。糖尿病のため高血圧になるわけではなく、高血圧のある方が糖尿病になりやすいわけではありませんが、糖尿病患者の50%に高血圧症が見られ、高血圧症の20%の患者が糖尿病を有すると報告されています(Hypertens.Res.2017;40:795)。

糖尿病の方で何故血圧測定が必要なのでしょう？それは、糖尿病の合併症に高血圧も深く関与しているからです。糖尿病の細小血管合併症の中で問題となるのは糖尿病性網膜症と糖尿病性腎症です。網膜症も腎症も血圧が高いとより悪化しやすいことが分かっています。特に糖尿病性腎症に関しては、適切な降圧剤を使用し血圧を下げることで、その発症予防、進行抑制が見られたとの研究が複数あります。また、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症などの原因となる動脈硬化は、糖尿病に高血圧が加わると、さらにそのリスクが上がることが疫学的な研究で分かっています。つまり、糖尿病の合併症、動脈硬化を予防するためには、血糖管理だけではなく、血圧管理も重要なのです。

そのため、一般の降圧目標は140/90未満ですが、糖尿病のある方の降圧目標は130/80未満となっています。糖尿病の合併症を予防する必要があるため、一般の基準より降圧目標が厳しくなっているのです。これは高齢者も同様です。

時々、マスメディア、ネット上で「血圧は下げなくてもよい」などという情報が流されることがあります。しかし、この場合糖尿病患者は対象となっていないと思われます。糖尿病がある場合は、適切な血圧を維持することが、様々な合併症を予防するために非常に重要です。マスメディアやネットなどの情報に惑わされないようにご注意下さい。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第169回)ーアミノ酸スコアって何のこと？ー

今年も台風が接近する時期になりました。昨年9月の台風21号による関西空港連絡橋の破損による空港の一時孤立は印象的な出来事でした。皆さんは台風の備えをしていますか。

今回も栄養相談で質問を受けたことをまとめてみました。アミノ酸は私達の体をはじめ、地球上の生物の体を構成するたんぱく質の基本的な物質ですが、わずか20種類だけです。この20種類のアミノ酸の組み合わせで様々なたんぱく質が作り出されます。しかし、このアミノ酸の中には体の中では合成できないか、合成量が少なくて必要量を満たすことができないものが9種類あります。それは食事から摂取しなければならないので、「必須アミノ酸」といいます。食品中に含まれる必須アミノ酸が1つでも不足するとその食品のたんぱく質としての栄養的効果が下がります。理想のアミノ酸組成に対し、それぞれの食品の必須アミノ酸充足度を表したものが「アミノ酸スコア」といいます。

***主な食品の必須アミノ酸スコア:100 に達しているものが高効果**

*100:牛肉、豚肉、鶏卵、鶏胸肉、鰯、鮭、鰹、牛乳、ヨーグルト、

*86:大豆、*65:精白米、*44:食パン

ここに示したのはほんの一例です。食品のアミノ酸組成にはそれぞれ特徴があり、含まれるアミノ酸の中で最も低い必須アミノ酸の働きに合わせて制限されます。アミノ酸スコアが低い食品はその食品に不足する必須アミノ酸を多く含む他の食品と組み合わせることで必須アミノ酸バランスが改善され栄養価が高まります。食パンとコーヒーの組み合わせより、牛乳を組み合わせる。うどんに油揚げを加えるなどしてアミノ酸スコアを上げましょう。

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

