発行： 2019年10月15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10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。期限が迫ってきています。なるべくお早めにおうけください。
・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。
・年末年始は12月29日より1月5日まで休診となります。

10・11・12・1月のスケジュール（赤字は休診日です）

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

12 December

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				

1 January 2020

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　～糖尿病と脂質異常症の関係～

以前は血中コレステロールや中性脂肪が高い状態を高脂血症と呼んでいましたが、血中HDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が低い場合も動脈硬化のリスクとなるため、最近はこれらを含め脂質異常症と呼びます。マスコミではコレステロールが動脈硬化のリスクでないかのように報道しているところもありますが、これは明らかに誤りであり、LDLが高いことが狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患のリスクになっていることは、これまで多くの研究で明らかとなっています。特に糖尿病と高LDL血症が重なるとさらに冠動脈疾患のリスクが増すことになります。また、糖尿病患者では血中中性脂肪が高いこと、HDLが低いことが糖尿病性腎症などの糖尿病細小血管合併症のリスクであることも明らかになっています。その一方、糖尿病で血糖コントロールが悪い場合や太っている場合は、LDLや中性脂肪が高いこともあり、人によっては血糖コントロールが改善したり、体重を減らすことで、これらが下がることもあります（下がらないこともあります）。脂質異常症も食事療法と運動療法が基本です。飽和脂肪酸（動物性脂肪）を減らし、不飽和脂肪酸（植物性脂肪、魚油）を増やすこと、有酸素運動およびレジスタンス運動を行うことが勧められます。ただし、食事療法、運動療法をしてもなおかつ脂質異常症が改善しない場合は、薬による治療が必要です。マスコミでは薬の副作用を過剰に喧伝し、そのベネフィットを全く伝えていません。確かにスタチンと呼ばれるLDL治療薬には横紋融解症という問題ある副作用があるといわれていますが、その頻度はきわめて低いのです。スタチンは冠動脈疾患リスクを減らすことができます。したがって、この薬を使って心筋梗塞を予防できるというベネフィットはそのリスクに比べ高いと考えられます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第170回）ー身体の50%以上は水分ですー

おない内科には体成分分析装置In Body(インボディ)があります。多くの方はこの体重計を兼ねた装置で体重はもとより、骨格筋量、体脂肪量などを測った事があると思います。私達の身体は水分が55～65%、たんぱく質が16%位、脂質が15%位、カルシウムなどのミネラルは6%位、糖質が1%未満です。体の中で一番多くを占める水分ですが、年齢と共に減少し高齢者は約50%位と言われています。人体のこの半分以上が水分ということを利用して計測しているのが体脂肪率の測定法でインピーダンス法といいます。身体に微量の電気を流すと、筋肉は水分を多く含んでいるため電気が流れやすいのですが、脂肪は水分をほとんど含んでいないため電気を通しません。その性質を利用して電気抵抗の強弱によって体脂肪率が分かる仕組みです。In Bodyで計測した患者さんから「体水分が少ないってでたけど何を食べたらいい?」「筋肉を増やすにはどんなたんぱく質をたべるの?」などの質問を受けます。筋肉は水分を多く含むので、筋肉量を増やす事は水分量も増える事に繋がります。そして筋肉量を増やすには筋力トレーニングがお勧めです。クリニックの壁面にはいつも筋力トレーニングの紹介が掲示されています。受診を待っている間にやってみてください。そして筋力トレーニングの効果を最大にするためには肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質食品を毎食適度に摂取することです。しかしたんぱく質を含む食品には脂質も多く含まれています。運動はせず、食べる事ばかりではカロリーオーバーになりかねません。ウォーキング、筋力トレーニング、食事と3つ揃えて毎日取り組めたらIn Bodyで測るのが楽しみになってくるのではないでしょうか。

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