発行： 2019年10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12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

・年末年始は12月29日より1月5日まで休診となります。
・1月24日～25日は院長が病態栄養学会参加のため休診となります。

12・1・2・3月のスケジュール（赤字は休診日です）

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	

2 February 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

3 March 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　～糖尿病と歯周病の関係～

歯周病はプラーク性細菌を原因とする炎症性疾患であり、炎症が歯肉に限局される歯肉炎と、歯槽骨破壊によって支持組織の喪失を伴う歯周炎とに分けられます。歯周病は中高年の約80%に認められ、抜歯の主な原因です。糖尿病では、HbA1cが6.5%以上になると、歯周病のリスクが高まります。その原因は、①高血糖による脱水症のため口腔が乾燥し、唾液の自浄作用が低下すること、②高血糖により、細菌と戦う白血球の機能が悪くなり、歯周病原細菌に対する抵抗力が低下すること、③過剰な血中ブドウ糖がタンパク質と結びつきつくられる最終糖化産物（advanced glycation endproducts:AGEs）が歯周組織に悪影響を与えること、などが想定されています。糖尿病を改善すると歯周病が治るとの研究結果はまだ出ていませんが、血糖値が高いと歯周病が悪化することから、血糖コントロールをきちんとすることは歯周病の予防に有効であると考えられます。歯周病により歯周ポケットが形成されると、そこに慢性的な炎症が起こります。慢性の炎症を来すと、炎症性サイトカインが増加して、それによりインスリンが効きにくくなる状態、つまりインスリン抵抗性が生じ、血糖コントロールが悪化すると考えられています。また、歯周炎の重症度が高いほど、血糖コントロールが困難になることも分かっています。

これらのことから、糖尿病があると歯周病になりやすくなり、歯周病があると糖尿病が悪化しやすいということができます。糖尿病と歯周病は相互に悪影響を与え合っているということになります。したがって、糖尿病の方は歯周病にならないように口腔のケアが必要であり、既に歯周病のある方は歯科にてしっかり治療と受けるとともに血糖コントロールを改善させることが重要です。

参考文献：糖尿病診療ガイドライン2019

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第172回）ー肥満と栄養素十分は違いますー

12 月になり寒さも増して来ました。皆様お変わりなくお過ごしですか?
栄養相談では 1 日分の食事の聞き取りをし、その栄養計算を実施しています。体重は十分にあり「肥満」と判定されても摂取食品で見ると色々な栄養素が不足している方がいます。「肥満=栄養素十分」ということではありません。摂取エネルギーが多くても食べている物に偏りが多ければ肥満で栄養素不足になります。**不足傾向の栄養素はカルシウム（乳製品）、鉄（肉・魚）、マグネシウム（穀物・緑黄色野菜）、ビタミンB群（肉・魚・卵・大豆製品）、ビタミンA（肉・魚・緑黄色野菜）、ビタミンD（魚・卵黄）、食物繊維（野菜・海草・きのこ類）**などです。カップ麺や菓子パンなど単品食いの繰り返しでは、エネルギーは十分ですが、このような栄養素は摂取できません。また「年末年始だからといって生活に変わりないが、何となくお店の雰囲気で普段買わない菓子やおかずを買ってしまう」と答えた方がいました。菓子やおせち料理には砂糖や脂質が多く含まれています。**糖質や脂質を体の中で利用するにはビタミンB群が必要**です。この時期はいつもと違う商品が消費者の購買意欲を増すようにマーケット等に並んでいます。国民健康・栄養調査では平成 27 年より少しづつですが、1 日の平均歩数が減ってきています。寒い時期は活動量が減りやすくなります。いつもと違う食事をしたら次の食事はバランスを整えた内容にし、より多く動きましょう。体を動かす事は家の中でも出来ます。特に筋力運動には最適です。**「食べ過ぎない、より動く」**ことの継続で体重の変化を抑え今年の冬こそ肥満解消をしませんか。
※( )内の食品はその栄養素を多く含む代表的食品です。

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。

「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