

発行：2020年2月7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 2020年2月号



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

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/>



- ・中国から帰って2週間以内、または中国から帰って2週間以内の人と接触した方で、発熱、咳などがある場合は受診前に電話にてご連絡下さい。
- ・4月11日は院長が内科学会参加のため臨時休診となります。
- ・4月1日より診療報酬が改訂されます。負担額がこれまでと変わります。

2・3・4・5月のスケジュール(赤字は休診日です)

2 February 2020							3 March 2020							4 April 2020							5 May 2020						
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	7					1	2	3	4					1	2
2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
																											31

院長から一言 ～新型コロナウイルス(2019-nCoV)感染について～

連日マスメディアでは新型コロナウイルス関連の情報が流れています。これだけ報道されると過剰に反応しがちですが、パニックにならないよう正しい情報を得ることが重要です。コロナウイルスには様々な種類があり、その一部は人の風邪の原因となっており、その1～3割がコロナウイルスによるとされています。もともとコロナウイルスの自然宿主はコウモリです。2002年中国広東省に端を発したSARS(severe acute respiratory syndrome)はキクガシラコウモリからハクビシンを介して、人に広がるようになりました。今回流行している新型コロナウイルス(2019-nCoV)もコウモリ由来と考えられており、その遺伝子配列はSARSコロナウイルス(SARS-CoV)と80%程度一致しています。2019-nCoVに感染しても、その症状は通常の風邪やインフルエンザと大きく変わりありません。武漢市での感染者の分析では、発熱、咳、呼吸困難、筋肉痛が主な症状でした。初期症状だけでは2019-nCoV感染と診断できず、息切れ、呼吸困難が出るようなら要注意ということになります。SARSの致死率は9.6%と高いのですが、それと比べて2019-nCoV感染の致死率はもっと低いようです。この文章を書いている2月6日時点での世界の感染者28,280人に対して死亡者は565人ですが、その内湖北省で感染者19,665人、死亡者549人であり、単純計算すると湖北省での致死率は2.8%であるのに対して、湖北省以外の致死率は1.9%とかなり開きがあります。おそらく湖北省では、病院に風邪やインフルエンザの患者も殺到し、かえって2019-nCoV感染を広げる一方、他の病気を併発しても十分な治療が受けられず亡くなった人も多いのではないのでしょうか？日本でもこのような混乱を避けるため冷静な対処が必要です。2019-nCoVで問題なのはその感染パターンです。SARSの場合発症してから感染力を持ちます。そのため発症者を封じ込めれば流行を抑えることができました。それに対して2019-nCoVは、発症前の患者や発症してない感染者からも感染することが分かっています。そのため、今後日本でも発症者が増える可能性があります。2019-nCoVは飛沫により感染し、感染力はインフルエンザと同じくらいです。したがって、インフルエンザ同様、咳やくしゃみのある方は必ずマスクを着用すること、予防のためにはこまめな手洗いが重要です。マスクが品薄で大騒ぎとなっていますが、マスク着用の主な目的は感染者が飛沫を飛ばさないようにすることです。マスクの着用だけで感染予防できるわけではありません。ウイルスのついた手で目をこすったり、口や鼻を触るだけで感染してしまうからです。マスク着用より重要なのは、手洗いすること、手洗いするまでは目や鼻、口に手で触れないこと、人混みを避けることなどです。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第174回)一卵の栄養を誤解していませんか?—

今年の冬は暖冬で今のところ寒い日は少ないように感じています。栄養相談では患者さんの食事の聞き取りをします。そういった中で「私はコレステロール値が高いから卵を食べません」とはっきり言い切る方や「何個ならいい」と尋ねる方もいます。卵1個の平均的な重さは約65g、中身は約55gで、それに含まれるコレステロール量は約250mgです。日本人の平均的なコレステロール摂取量は300mgですから卵1個でそのほとんどを摂取することになります。コレステロールは体の中で合成されます。その量は意外に多く食事から摂取する量に比べ3~7倍です。合成量は厳密に制御されており、摂取量が多ければ合成量は少なくなり、摂取量が少なければ合成量は増えます。卵1個のコレステロールを食べてもそれよりはるかに多くのコレステロールが体の中で作られているわけです。タンパク質の質の良さを表す数値にプロテインスコアがありますが、卵は他の動物性食品に比べプロテインスコアは100点満点でより質の良いタンパク質を摂取するという重要性を考えれば卵の摂取を制限する必要はないと考えます。それでは1日に何個までならいいと考えるか?日本人に乾燥した卵黄を3個分食べてもらう研究では約7割の方で血中コレステロール値の上昇は全く見られませんでした。しかし3割の人は血中コレステロール値が高くなったのです。多くの集団的研究からは「卵を全く摂取しない人と1日に1個あるいはそれ以上食べた人との間に虚血性心疾患等のリスクにはほとんど差がなかった」という結論が得られています。しかし血中値が上がりやすい方もいますので1日に1個を目安としてください。そして他のタンパク質食品も摂取してください。

*参考:女子栄養大学 川端輝恵

- 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。

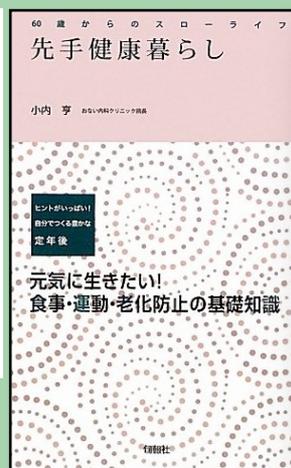
なお、当クリニックでは皆様が快適に診療を受けられるよう、一人一人シーツ・毛布類を交換しております。

「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



毒と無駄しかない
高額健康商品。
幻冬舎新書

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

