発行： 2020年４月５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4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

・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。特に高熱が2～4日以上続く場合は群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター（電話：０５７０－０８２－８２０）に連絡して下さい。
・4月11日は院長が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。

4・5・6・7月のスケジュール（赤字は休診日です）

4 April 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		

5 May 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						

6 June 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				

7 July 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　～新型コロナウイルス感染（COVID-19）対策へのご協力のお願い～

皆さんご存じの通り、東京などの大都市では徐々に新型コロナウイルス感染症（COVID−19）の患者数が急増しています。おそらく今後伊勢崎でも感染者が出ることでしょう。当クリニックではCOVID−19対策として以下の対策を始めました。COVID−19に感染しないこと感染させないことを目的にご協力をお願いいたします。

風邪症状（発熱、関節痛、鼻汁、咽頭痛、咳、痰など）のある方については、あらかじめ電話にてご相談下さい。高熱が続くような場合（3～4日以上、基礎疾患のある方は2日以上）は、当クリニックに電話する前に群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター（電話：0570－082－820）に連絡し、指示を仰いで下さい。**風邪症状のある方の受付は原則として午前11時30分より12時、17時30分より18時とします。**定期的に通院されている方は、なるべくこの時間より早めに受診するようお願いいたします。当クリニックでは風邪症状のある方の導線を区切り、自家用車での待機、診察室以外での診察など、空間分離を図る一方、時間分離も図ります。また、診察後は適切に消毒する、随時換気するなど、他の方に感染しないよう対策を講じています。診察時は、医師や看護師などが濃厚接触とならないよう、診察も必要最小限にとどめます。飛沫感染リスクがあるため、原則としてインフルエンザの検査は行いません。

風邪症状のない場合、クリニックに入る前に体温測定をします。体温が37℃以上の場合は、上記風邪症状のある方同様、時間をずらして改めて来院いただき、診察します。体温測定で問題ない方は、クリニックに入るときに手洗いをしていただきます。COVID−19の感染様式は飛沫感染、接触感染です。これまでの研究では、高齢者であっても新型コロナウイルスに感染しても症状が出ない場合があることが分かっています。各個人が手洗いすることで感染させないように注意することも重要です。アルコール消毒が推奨されていますが、現在アルコール消毒薬が品薄であり、石鹸での手洗いでも十分新型コロナウイルスを除去することが可能です。その他、当クリニックでは、待合室の新聞、雑誌などを撤去しました。これらを通じて感染することを防ぐためです。待合室内でも患者さん同士での会話は必要最小限とし、必ずマスクを着用するようお願いいたします。

人混みを避けること、こまめに手洗いをすること、手洗いする前に手で顔を触らないようにすること、このようなことを日常的に行うことで、COVID−19は防げます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第176回）ーヨーグルトならいいと思ったー

皆様がご存知のようにヨーグルトは牛乳などの原料乳を乳酸菌で発酵させたものです。

牛乳とヨーグルトの栄養価　＊全脂無糖：プレーンヨーグルト　無脂肪無糖：脂肪ゼロプレーンヨーグルト

100ml 又は 100ｇ	kcal	タンパク質ｇ	脂質ｇ	炭水化物ｇ	カルシウムｍｇ	食塩相当量ｇ
牛乳	67	3.3	3.8	4.8	110	0.1
ヨーグルト						
全脂無糖	62	3.6	3.0	4.9	120	0.1
無脂肪無糖	42	4.0	0.3	5.7	140	0.1

全脂無糖ヨーグルトは牛乳とほぼ同じ栄養価ですが、無脂肪無糖ヨーグルトはカロリー、脂肪がそれらより低く、タンパク質、炭水化物、カルシウムは多くなっています。この「ヨーグルトならいいと思った」方はヨーグルトにはカルシウムが多いからたくさん食べてもいいと思ったそうです。

毎朝400gくらい食べていました。カルシウムは摂取できますが、これだけでご飯1杯分のカロリーになります。さらにカロリーは低いほうがいいと思い「脂肪ゼロ」を選んでいました。そして「脂肪ゼロ=カロリーゼロ」とも思っていました。「栄養表示基準」では100g当たり0.5g未満の場合は「ゼロ・無・ノン・レス」と表示できます。「脂肪ゼロ」と表示されていても脂肪は含まれているのです。もちろんタンパク質や炭水化物も含むのでカロリーはあります。食品には栄養成分表示が記載されています。購入する際または購入後でも確認してください。そして追加ですが、間食にお勧めなのがヨーグルトです。菓子の栄養価は炭水化物に偏りますが、ヨーグルトは上記のようにタンパク質、脂質、炭水化物と一定量含まれているので血糖値は一気に上昇せず、ゆっくりと一定時間上がるため腹持ちもいいと考えます。食品にはそれぞれ特徴があります。よく確認してから選択してください。ご不明なことは管理栄養士にどんどん聞いてください。皆様のご質問お待ちしています。

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。

「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