

発行：2020年5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 2020年5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/>



- ・発熱、咳などがある場合は受診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）に連絡して下さい。
- ・そのほか風邪症状のある方は受診前にクリニックにお電話下さい（0270-25-4868）
- ・当クリニックでは、新型コロナウイルスの検査（PCR、抗体、抗原検査）は行っていません。

5・6・7・8月のスケジュール(赤字は休診日です)

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	

8 August 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～

風邪症状（発熱、関節痛、鼻汁、咽頭痛、咳、痰など）のある方は以下のように受診して下さい。

1）あらかじめ電話にて仮受付をして下さい。電話なく受診された方は、仮受付をしていただき、いったんお帰りいただきます。

2）基本的に午前中の慢性疾患患者の診療が終わった後に、風邪症状ある方の診察を行いますので、そのときになりましたらご連絡いたします。

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。

当クリニックではCOVID-19感染予防対策を講じています。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。

定期的に通院されている方で午前中に受診される方は、なるべく午前11時30分より前に受付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。当クリニックでは新型コロナウイルスの検査（PCR、抗原検査、抗体検査）は行っておりません。

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させていただきます。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177回）ーウイルスと戦う栄養ー

新型コロナウイルスの影響でマスクが高額で転売され、悪質なデマからトイレットペーパーが品薄にもなりました。食品では、ウイルス撲滅に効果があるという情報で納豆やニンニクが売り切れ、いまだに納豆は「おひとり様1つでお願いします」と書かれてある状態です。そういった中で、今回は日本栄養士会中村会長からのメッセージ内容を簡略し、掲載します。ウイルスの感染防止には3密を避け、十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。それらを実行した上にウイルスに対する抵抗力を維持、強化させることです。この仕組みを「免疫」といい、免疫能が低下すると種々の感染症にかかりやすくなります。この低下の原因には、極度のストレス、疲労、睡眠不足、運動不足、飲酒や喫煙、さらに病気等があります。中でも重要なのが栄養と食事です。現在、免疫能に関係する栄養は、エネルギー、たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、ビタミンB1、B2、B6、B12、葉酸、パントテン酸、ナイアシン、ビオチン、ビタミンC、D、E、セレン、亜鉛、銅、鉄があり、乳酸菌も関与します。つまり、食事からとる多くの成分が総合的に作用しながら私達はウイルスと戦い健康を維持しているのです。このことからある特定の栄養素や食品に依存するのではなく、いろいろな食品をとることで免疫に関する全ての成分を摂取するのが、科学的な根拠に基づいた方法だといえます。栄養バランスのとれた食事が大切なことは当たり前のことで、今更聞くに値しないと思われるかもしれませんが、しかし、外出規制や消費者のまとめ買い等により栄養バランスの取れた食事がとりにくくなり、免疫に関する栄養素の摂取が困難になるのです。東日本大震災の際、世界中から食料が被災地に届けられながら、現地では栄養欠乏症が発生し、糖尿病、高血圧、脂質異常症、腎臓病の患者さんは食事療法が維持できなくなった状況に似ています。今こそ栄養の力を活用し、新型コロナウイルスに打ち勝つ体力を持つことが必要です。医師や管理栄養士の指導のもとにできる限り健康な食事を維持してください。

中村丁次(公社)日本栄養士会代表理事会長のメッセージ抜粋

①咳の出方にはマスクの着用をお願いいたします。

②具合の悪い方を先に診察することがあります。

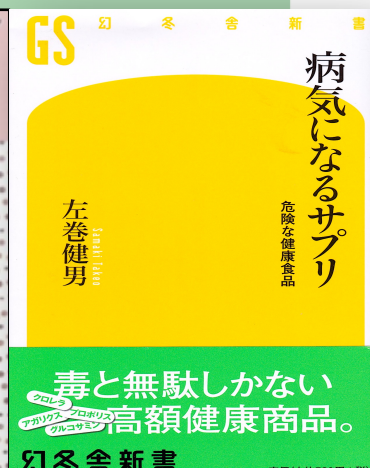
「先手健康暮らし」

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



<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

