

発行：2020年8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8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。

8・9・10・11月のスケジュール(赤字は休診日です)

8 August 2020							9 September 2020							10 October 2020							11 November 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
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
30	31																										

院長から一言 ～ポビドンヨードうがいには新型コロナウイルス感染の予防にはなりません～

8月4日大阪府知事吉村氏が新型コロナウイルス感染者で軽症の方にポビドンヨードを含むうがい薬でうがいを実施したところ唾液中のウイルス量が減ったと発表し、接待を伴う飲食店従業員などのポビドンヨードうがいを推奨しました。これを受けて、ドラッグストアなどでたちまちポビドンヨードうがい液が売り切れとなりました。その後彼は言い訳会見を行いました。本来知事の立場のような方が、このような科学的に曖昧な医療情報を提供すべきではないと私は考えます。吉村知事が伝えたのは、新型コロナウイルス患者41人に対し、ポビドンヨードを含むうがい薬で1日4回うがいを実施したところ、唾液中の新型コロナウイルスのPCR検査による陽性率が減ったというものです。ポビドンヨードは、アルコール消毒と同様、新型コロナウイルスを不活化することがすでに基礎研究で証明されています。ですから、口の中をポビドンヨードで消毒する事で新型コロナウイルスが減るのは、ある意味当然なことです。ただし、注意しなければならないことは、ポビドンヨードでうがいをしても新型コロナウイルスの感染予防は不可能であるということです。新型コロナウイルスは、目、鼻、口から感染します。口の中だけ消毒したとしても、感染を防ぐことはできないのです。新型コロナウイルスの研究ではありませんが、日本で行われたうがい薬による感冒予防効果をみた研究があります。その研究結果では、ポビドンヨードによりうがいをした場合、水によるうがいよりかえって感冒の発症率が上昇しました。(右図参照、Akaike T. J Infect Dis.1994;170:1023-6.)。ポビドンヨードによるうがいは、口内の常在菌を乱すことによりかえって感染しやすい状態を引き起こすのではないかと考えられています。つまり、ポビドンヨードによる予防的うがいは有効どころかむしろ有害ではないかということなのです。たとえ知事の言葉だとしても、その意味を拡大解釈することは危険です。新型コロナウイルス感染予防の原則は、3密を避ける事、マスク、手洗いに尽きるのです。



羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第180回）ー水分補給にはまず普通の水をー

7月の天気はほとんど雨でした。しかし梅雨明けと同時に一気に真夏になってしまいました。熱中症対策は大丈夫ですか?①定期的な水分補給、②3食とも主食・主菜・副菜を食べる、③十分な睡眠と規則的な生活が原則です。この時期になると水分補給目的で色々な飲料水のテレビCMが増えます。そうでなくとも今はコロナ禍で精神は疲れています。それを一層あおるように「体液に近い成分を適切な濃度で含んだ電解質溶液ですので、体内にすばやく吸収されます。」などと言われたら買いたくなるのは当然です。先日栄養相談に来られた方は外出の度にポカリスエット500mlを持っていました。「これが体にいいと言っていたから買った。ペットボトルでは重いから粉末で買って自分で水を入れて作る。最近は麦茶を飲んでもおいしくないが、これなら飲める」と言っていました。またある方は最近グリーンダ・カ・ラを飲むようになったそうです。こういった飲料水は毎日の水分補給、熱中症対策、ミネラル補給などを謳っています。単純な水と違い炭水化物、食塩相当、鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、アミノ酸、クエン酸などが含まれています。しかし疾患によっては必要以上に摂取しないほうがいい成分もあります。また食事では炭水化物制限をしているのに、清涼飲料水で一気にその分を飲み干してしまえば努力が無駄になってしまいます。

	炭水化物量 g	熱量 kcal	食塩相当量 g
ポカリスエット 500ml	31	125	0.6
ダカラ 600ml	26.4	108	0.6
6枚切り食パン1枚	28	158	0.8

麦茶代わりにこういった飲料を飲んでしまうと糖分や塩分の摂りすぎになってしまいます。まずこういった飲料の前に、食事をしっかり摂りましょう。特に朝食前に畑や庭仕事をするのは止めましょう。起床後の体は水分とエネルギーが不足しています。夏野菜たっぷり、主食とたんぱく質が適度にある朝食を摂ってから働いてください。

①具合の悪い方を先に診察することがあり、診察の順番が変更となることがあります。

②待合室での密集を避けるため、なるべく自家用車内でお待ちください。

③クリニックに入るときにはマスクをおつけください。

新型コロナウイルス感染予防にご協力をお願いいたします。

「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

