発行： 2020年10月10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10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

・体調の悪い場合、発熱、咳などの感冒症状がある場合は事前に当クリニックにお電話ください。（0270-25-4868）
・当クリニックでは、患者さんからの依頼による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。

10・11・12・1月のスケジュール（赤字は休診日です）

10 October 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

11 November 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					

12 December 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		

1 January 2021

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　～感冒症状のある方はあらかじめクリニックにお電話ください～

これまで、発熱や咳などの新型コロナウイルス感染（COVID-19）が疑われる場合、クリニックにかかる前に、あらかじめ新型コロナウイルス感染症コールセンターに問い合わせることになっていました。しかし、10月1日以降、感冒症状（鼻水、喉の痛み、咳、痰、発熱など）のある場合は、まずかかりつけ医に連絡することになりました。これは、今後インフルエンザが流行すれば、発熱患者が増加し、新型コロナウイルス感染症コールセンターがパンクしかねないと考えられたためです。

国の方針に基づき、当クリニックでは以下のように対応することとします。基本的には従来の対応と大きく変わるところはありませんが、改めて記述します。

①当クリニックに受診される際には、感冒症状のあるなしにかかわらず、マスクの装着、入り口での手洗いをお願いいたします。クリニックに入る前に検温をします。体温が37.5℃以上ある場合は、感冒症状があると判断し、別の時間に診療するため、出直していただきます。

②待合室での過密状態を防ぐため、検査や診療の時以外はクリニックに入れませんので、原則自家用車内または外のベンチでお待ちいただきます。

③いつもと体調が異なるときには、そのまま受診せず、まずお電話ください。軽い風邪症状だからといって自分で判断せず、必ずご連絡ください。話を伺い、感染症の疑いがない場合は、そのまま受診していただきますが、感染症の疑いがある場合は、別枠の時間に受診していただきます。

④感染症が疑われる場合は、午前中の一般の診療が終わった段階で、診察いたします。症状が軽い場合は、処置室で診療しますが、発熱などがあり、COVID-19が否定できない場合は、医師が駐車場で診療いたします。

⑤基本的には、インフルエンザ抗原検査は実施しません。これは医療者がCOVID-19に感染しないようにするためです。

⑥発熱する病気は、急性気管支炎、肺炎、扁桃腺炎、腎盂炎、感染性胃腸炎など様々あり、COVID-19である可能性は極めて低いと考えられますが、必要であれば、唾液を採取し、新型コロナウイルスのPCR検査を依頼します。（この場合は、予約制となり、駐車場で実施します。あるいは医師会のPCR検査センターに依頼します。）

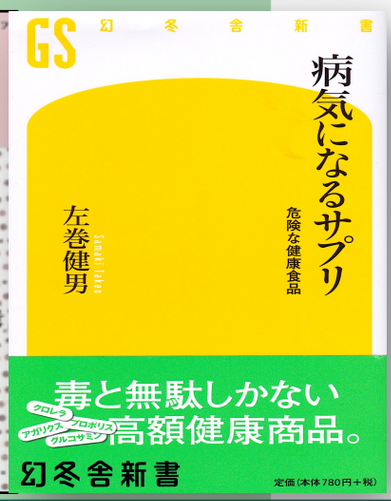
羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第１８２回）ーきゅうりは緑色でも緑黄色野菜ではありませんー

秋風を感じる季節になりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

今回は野菜についてお伝えします。皆様は日頃どんな野菜を食べていますか?野菜は食べる部位の違いから一般的に根を食用部位とする「根菜類」(大根、人参など)、地下あるいは地上の茎を食用部位とする「茎菜類」(アスパラ、ウドなど)、葉や葉柄を食用とする「葉菜類」(ほうれん草、小松菜など)、花序や花弁を食用部位とする「花菜類」(ブロッコリーなど)、未熟果や熟果を食用部位とする「果菜類」(きゅうり、かぼちゃ、トマトなど)に分けられます。そして「緑黄色野菜」と「淡色野菜」という分け方もあります。これは見た目の色で分けたものではありません。野菜に含まれている「カロテン」の量で分けられカロテンの多い野菜を「緑黄色野菜」としています。カロテンとは動植物に含まれる色素であるカロテノイドの種類で可食部100g当たりのカロテン含有量が600μg以上のものを「緑黄色野菜」としています。人参、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリーなどです。また、可食部100g当たりのカロテンが 600μg以下でも 1 回に食べる量や使用頻度の多い野菜(トマトなど)は緑黄色野菜に含みます。可食部100g当たりのカロテンが600μg以下は「淡色野菜」となります。きゅうり、なす、キャベツ、レタスなどです。淡色野菜は切ると内側が白いのが特徴です。以前は野菜をあまり食べなかった方も最近は食後高血糖抑制を意識して野菜摂取をする方が増えました。その一助になっているのがカット野菜です。これは年代、性別を問わず利用者が増えています。ただカット野菜はほぼ「淡色野菜」です。野菜は成人1日当たり350gの摂取を推奨しています。そのうち「緑黄色野菜」で120g以上摂ることを推奨しています。緑黄色野菜は淡色野菜に比べビタミンC、葉酸、ビタミンK、ミネラルが豊富です。秋冬はホウレン草やブロッコリー、春菊などがおいしくなる季節です。カット野菜と共に、緑黄色野菜をゆでる、炒める、和えるなど調理法を変えて摂取しましょう。

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	○	○	○		○	○	

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