

発行：2020年11月9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11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)
- ・1月30日(土)は院長が糖尿病学会地方会参加のため休診となります。

11・12・1・2月のスケジュール(赤字は休診日です)

11 November 2020							12 December 2020							1 January 2021							2 February 2021						
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	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	24	25	26	27	28	29	30	28						
29	30						27	28	29	30	31			31													

院長から一言 ～ツインデミック？～

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が同時に流行することをツインデミック(Twindemic)と呼ぶそうです。例年12月下旬頃からインフルエンザが流行し始めます。それは気温が下がること、湿度が下がることで感染しやすくなるからです。この状況は、他の風邪、COVID-19とっても同様です。ですから、この冬インフルエンザとCOVID-19が同時に流行し、発熱患者が急増するのではないかとそのため医療機関がパンクするのではないかと懸念されているのです。その一方で、この冬インフルエンザは流行しないのではないかとという専門家もいます。今皆さんが行っているCOVID-19対策である、三蜜を避ける、マスクをする、手洗いするなどの行為はインフルエンザの予防にも有効だからです。実際、北半球が夏の頃南半球は冬でしたが、オーストラリアやニュージーランドでは例年に比べインフルエンザ感染者が格段に少なかったと報告されています。おそらく、日本でも皆さんがこれらの感染対策を継続していれば、例年ほどインフルエンザは流行しないのではないかと私は考えています。

それでは、インフルエンザの予防接種もしなくてよいのでしょうか？最近、ヨーロッパではCOVID-19患者が激増しています。日本でもこの冬COVID-19患者が急増する可能性が十分あります。Go to travel、Go to eatなど経済活動が活発化している上、感染予防疲れもあり、感染予防対策が甘くなっている人もいます。しかも、寒さのため、室内で密集し、換気を怠ることで感染が広がる可能性があります。実際、一足先に冬を迎えた北海道ではCOVID-19患者は増加傾向にあります。COVID-19患者が増加すると、発熱患者の中に占めるCOVID-19患者の比率が相対的に高くなることが予測されます。そのため、発熱患者としてクリニックを受診すると、COVID-19ではないかと疑われてしまいます。この場合、COVID-19でないことがはっきりするまで、その人は自宅待機となり、同居の家族も厳重な感染対策を講じざるを得なくなります。当然仕事にも家庭生活にも支障をきたすことになるでしょう。ですから、風邪であってもインフルエンザであってもできるだけ発熱患者にならないようインフルエンザの予防接種を受けておた方がよいと考えます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第183回）ー鍋物の時期になりましたー

街路樹が色づき、朝晩の冷え込みを感じる季節になりました。皆様お変わりありませんか？ 栄養相談でお聞きする食事内容にも「鍋物」が出てくるようになりました。日本気象協会独自の「鍋物指数」というのがあります。気温と風速から算出された体感温度と湿度などの気象データを組み合わせて算出する指数です。人間は温度が低く乾燥するほど鍋物を食べたくなるそうです。今日の鍋料理に悩んだら日本気象協会の「鍋物指数」を検索し参考にしてみましょう。ところで鍋物を数人で食べる時、いつの間にかそのメンバーに役割が出来ているなんてことはありませんか？ 具を入れる順序や食べる頃合いなどを細かく仕切る「鍋奉行」の人。奉行より厳しく仕切り、周囲の人が逆らえない人を「鍋將軍」。鍋の上に浮いてくるアクをすくい取る作業をひたすらする人を「悪代官」。鍋奉行とは逆にほとんど手を出さず、ひたすら食べるタイミングを待っていて食べるだけの人を「待ち奉行」または「待ち娘」と呼ぶのだそうです。今度鍋物の際、誰がどんな役割をしているか気にしてみたらおいしい鍋物が一層おいしくなるのではないのでしょうか。鍋物の栄養価の一例(1人分)をお示しします。おでんは(大根、卵、こんにゃく、練り製品3個)約 300 カロリー、塩分約 3g。キムチ鍋(豆腐、豚肉薄切り2枚、野菜)約 500~600 カロリー、塩分約 3g。すきやき(牛肉 60g、焼き豆腐 60g、卵 1 個、野菜、しらたきなど)約 500~600 カロリー、塩分 4g。このように熱量はもとより塩分も1食分としては多すぎる結果になります。鍋物料理は「手軽で野菜がたっぷり摂れるから」と、よく食べる方はこういったことにも気を付けてください。

(1日あたり塩分摂取量目標値:男性 7.5g未満、女性 6.5g未満。高血圧症の方6g未満。腎臓病の方3~6g未満)

- 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



幻冬舎新書
左巻健男
病気になるサプリ
危険な健康食品
毒と無駄しかない
高額健康商品。
幻冬舎新書
定価(本体780円+税)

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

