

発行：2020年12月14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12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。

## 12・1・2・3月のスケジュール(赤字は休診日です)

### 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						

### 2 February 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					

### 3 March 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 ~自分の身は自分で守る~

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。東京ばかりではなく、群馬県、伊勢崎市でも感染者が増加しています。今年2月頃まで海外では、感染していない方を含めみんながマスクすることで感染対策ができることには懐疑的でした。日本では当時花粉症の時期もあって、欧米と違い多くの方がマスクすることに抵抗がなく、その結果、海外に比べ感染者が低く押されてきました。感染者であってなくても、みんながマスクをつけることをユニバーサルマスクングと言いますが、今や新型コロナウイルス感染対策の常識となっています。さらに、当初日本での感染拡大抑制に貢献したのは、クラスター対策であったと思います。クラスターをつぶさに分析することで、三密の状況が感染拡大に関与していることが世界に先駆けて明らかとなり、対策が進みました。三密状態で感染しやすくなること、このことは新型コロナウイルスがエアロゾル(マイクロ飛沫)感染することを示しています。海外ではエアロゾル感染について議論している状況にあって、日本ではいち早くエアロゾル感染対策を講じていたのです。これまでクラスター対策、三密対策は十分機能していましたが、ここまで感染が拡大するとこれらの対策が間に合わなくつつあります。感染経路が不明の方が増加してきているからです。このような状況にあって、現在政府や自治体は十分な対策を打ち出せていません。ですから、私たち一人一人が注意深く感染対策を講ずるしかありません。エアロゾル感染予防としては、人が集まる場所、話をする場面では必ずマスクをつけること、なるべく大声で話をしないようにする事、なるべく密閉した部屋には入らないようにする事、入った場合はこまめに換気する事、などが大切です。特に、外食の時にはマスクをはずさざるを得ず、この場合感染リスクが高まります。食べながら会話せず、食べていない時にマスクをして会話する、そのような対処も必要でしょう。カラオケをする時も、マスクをつけたまま、そして定期的な換気が必要です。接触感染は、ウイルスのついた手で、顔を触ることで成立します。ウイルスは手から侵入することではなく、目、鼻、口からしか感染しません。手についたウイルスから感染しないようにするためには、ドアノブなど不特定多数の人が触ったものに触れた場合、その手で顔を触らず、かならず手洗い、消毒する事が必要です。人は無意識に手で顔を触ってしまうものです。家族内感染も増加していますが、これを予防することは極めて困難です。家族内感染を起こさないためにも家庭内にウイルスを持ち込まないようにしましょう。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第184回）  
心をととのえる十訓一

皆さまお変わりなくお過ごしですか。昨年の11月末に中国武漢で発生した新型コロナウイルスが瞬く間に世界中に広がり、その後日本では政府から緊急事態宣言が発令され、4月7日から5月6日の1か月間外出自粛を強く要請されました。感染症に対する大きな不安を始めて感じました。その間にはマスクがない、消毒薬がない、その上全く関係のないトイレットペーパーまでもなくなり不安を掻き立てることばかりでした。私が感染症の不安に押しつぶされそうになっている時、友人から送られた言葉が自分を振り返る契機になりました。この「心をととのえる十訓」は特に新型コロナウイルスとは関係ありません。ただ今のように手段が見当たらない状況にある時こそ「心の学習」の時だと思います。皆様が年末に今年の自分を振り返り、来年の自分を考える契機になれば幸いです。

「心をととのえる十訓」

1.自分を振り返ろう、振り返る習慣が自分を作る

- 2.身の回りの整理整頓清掃は心の整理のもと。(悩んだら掃除)
- 3.されて嫌なことはしない、されてうれしいことは意識して実践(関係性の原則)
- 4.仕事では頭を使い、人間関係では目を使い、気を使い、心を使う(お使い物)
- 5.挨拶は顔に良く、声良く、態度良く。(不機嫌は公害)
- 6.脳力は身を助け、良質な関係は人生を助ける。(能力は自身の元)
- 7.ストレスから逃げずに向き合うことでタフになる。(逃げる限り傷口は塞がらない)
- 8.過去に感謝、未来に希望、今に一生懸命。(全ては今の為にある)
- 9.やさしい言葉、思いやりある言葉、承認する言葉をかけよう。(人は言葉を栄養とする)
- 10.自分こそ自分の依るべ、自分を信じよう。(自分からは逃げられない)

作:佐藤茂則氏:NPO メンタルサポートアカデミー理事長・(有)ミック研究所代表取締役

- 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



先手健康暮らし  
小内 夢 著

病気になるサプリ  
左巻健男 著  
危険な健康食品

元気に生きたい!  
食事・運動・老化防止の基礎知識

毒と無駄しかない  
高価健康商品。  
幻冬舎新書

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

