

発行：2021年6月12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 2021年7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。
- ・新型コロナワクチン接種を昼休みに接種する関係で午後の受付時間を遅らせております。ご協力をお願いいたします。

7・8・9・10月のスケジュール(赤字は休診日です)

7 July 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

2021

8 August 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				

2021

9 September 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		

2021

10 October 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						

2021

院長から一言 ～新型コロナウイルスワクチンをめぐるデマ～

新型コロナウイルスワクチンに関して、数多くのデマ情報がSNSなどで流布されています。実はワクチンに関するデマは今回に限ったことではなく、かなり前から問題となっています。デヴィッド・ロバート・グライムス著「まどわされない思考」(角川書店)には、古くは1873年反ワクチン派のため天然痘の予防接種率が低下していたストックホルムで天然痘が大流行してしまったこと、ウェイクフィールドが麻疹ワクチンと自閉症の関連を示唆した論文を発表し、それを科学的知識のないマスメディアが取り上げて以来、ワクチンを忌避する人たちが増加したことなどが書かれています。大規模な疫学調査によりMMRワクチンと自閉症の関連は完全に否定されています。その後、ウェイクフィールドはワクチンに反対する特定の業者や弁護士から資金提供を受けていたことが明らかとなり、科学的な欠陥があることから彼の論文は取り下げられ、彼の臨床的・学術的資格は剥奪されています。(このワクチン騒動に日本の新聞も関与し、誤った報道をしています。)にもかかわらず、未だにワクチンに反対する人たちがおり、その人達がデマをSNSで流し続けているのです。今でもワクチンに反対する親たちが子どもたちにMMRワクチンを接種させず、一時期麻しんの発症者がいなかった米国ニューヨークでも2019年数十年以来の麻しんの大流行を起こしています。今回の新型コロナウイルスワクチンのデマについても、非営利団体であるCenter for Countering Digital Hate(CCDH/デジタルヘイト対策センター)と反ワクチン業界を監視するAnti-Vax Watchの調査により、「FacebookとTwitterで拡散されている反ワクチンコンテンツの3分の2が、たった12人の反ワクチン主義者によって生み出されていた」ことが判明しています。(https://gigazine.net/news/20210518-anti-vaccine-conspiracies-disinformation-dozen/) 12人の人達は、代替医療推進者、反ワクチン主義者、陰謀論者たちです。これらの人たちは、反ワクチンを唱えることで利益を得ているのです。(Nature Medicine | VOL 27 | March 2021 | 363-366) 巷のデマに関して、ワクチン担当大臣河野太郎氏がそのサイトにて解説していますので、それをご参照ください。(https://www.taro.org/2021/06/ワクチンデマについて.php) また、彼の情報は、こびナビ(COV-Navi)の監修に基づいており、ワクチンの科学的な情報をこのサイトから得ることができます。(https://covnavi.jp) ワクチンに不安のある方は、ぜひこのサイトを覗いてみてください。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第190回）一熱中症予防をしましょうー

皆様お変わりなくお過ごしですか?夏になると気を付けなくてはならないのが「熱中症」です。この熱中症による死亡者の約8割が高齢者で、その半数以上が自宅で発生しています。家に居て、暑さを避けているつもりでも油断はできません。エアコンや扇風機で温度調節をし、室温をこまめに確認してください。また、一般的なエアコンは室内の空気を循環させるだけなので、適宜換気が必要です。コロナ時代の今は換気も忘れないでください。そして水分摂取は、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。目安は①1時間ごとにコップ1杯飲む。②入浴前後、起床後にも水分補給。③1日当たり1.2リットルを目安に。そして大量に汗をかいた時は適度に塩分補給も必要です。塩分量は体の状態によって変わりますが、暑さが酷いときは0.1～0.2%の食塩を含む水分を飲みましょう。それは1リットルの水にティースプーン半分(2g)の食塩を溶かして作ります。「自分で作るのは面倒」と市販されているスポーツドリンクなどを利用する方もいますが、多くの商品はエネルギー補給の目的で糖質を含んでいるものが多く、減量や血糖コントロールをしている人ではその効果が減じてしまいます。こういったスポーツドリンクの特徴は発汗などで失われるナトリウム、カリウムなどの成分を含んでおり、それらの吸収を早めるために体液に近い状態にしています。購入する場合は糖質を含まない商品をお勧めします。また、アルコール飲料での水分補給は体の脱水を促しますので水分補給にはなりません。その他トイレを気にして水分補給を控えたり、服用している薬によってはその影響で水分が失いやすくなる場合もあります。夏場はもとより季節を問わず、こまめな水分補給を習慣化してください。下記は「OS-1 とポカリスエットの比較」です。

100ml あたり	エネルギーKcal	炭水化物g	食塩相当量 g	カリウム mg
OS-1	10	2.5	0.292	78
ポカリスエット	25	6.2	0.12	20

どちらの商品も「取り扱い上の注意」をよくご確認の上飲用することをお勧めします。

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

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

