発行: 2022年5月23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 2022年5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。
- ・糖尿病初診の方は、午前11時30分まで、午後5時30分までに受診するようお願いします。
- 8月11~15日は休診となります。

# 5・6・7・8月のスケジュール(赤字は休診日です)

2022	2		5			May	2022	<u> </u>		6			June	2022	2		7			July	2022	2		8		Αι	ugust
目	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	<b>(5)</b>	6	7				1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	1	12	13
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	<b>23</b>	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	<b>25</b>	26	27
29	30	31					<b>26</b>	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
														31													

#### 院長から一言 ~新型コロナウイルス感染(COVID-19)の問題ある後遺症~

現在、オミクロン株の感染力の強さから、なかなかCOVID-19が収束していませが、これ以上経済活動に悪影 響がつづくことも問題であり、徐々に行動制限が緩和されつつあります。オミクロン株が従来株に比べ重症化率 が低いとはいえ、感染者が増加すれば、それに伴い重傷者も増加します。しかも、COVID-19の問題は感染し重 症化することだけではありません。以前Long COVIDと呼ばれる後遺症について述べたことがありますが、Nature ダイジェスト5月号には、新たなCOVID-19後遺症の問題が取り上げられています。米国で診療録データベース を用いて調査したところ、COVID-19を発症した人はその後心臓血管系の疾患になりやすいというのです。たとえ ば、COVID-19になった人はならなかった人に比べ脳卒中の発症率は52%、心不全の発症率は72%多くなったと いうのです。COVID-19では血管内皮が傷害される、血栓ができやすくなる、基礎疾患に心臓疾患があると重症 化しやすくなるなどの問題があります。このように新型コロナウイルスが心臓や血管に悪影響を及ぼすことがある と言われてきたことから考えると、この病気が治ったあとでも心臓血管疾患リスクが上昇することは十分考えられま す。別の調査では、COVID-19罹患後1年以内に糖尿病を発症するリスクが40%上昇するとの報告もありました。 確かに当クリニックに糖尿病のため通院されている方で、先日COVID-19が改善したあとから血糖値が悪化した と話している方もいました。これらの疾病リスクは、たとえCOVID-19が軽症であっても起こりうるとされています。 最近COVID-19患者が減ってきているようですが、科学誌Nature5月12日号には、南アフリカにて新たなオミクロ ン株の亜型、BA.4、BA.5による感染者が増加しているとの記載がありました。最近屋外ではマスクを外しても良 いとの話が出ています。それでも、近くで会話することで感染する可能性もあるため、そのような場合は屋外でも マスクを付けたほうが良いかと思います。

## ニュースレター 2022年5月号

# おない内科クリニック



### 羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第200回) ーフレイルを予防するためにの食事ー

美しい新緑の山々を見ると心も軽くなり、散歩の距離も伸びます。 皆様はいかがお過ごしですか?さて今回は3月号でお伝えした 「フレイルを予防ために1」の続きで、「フレイルを予防するための食 事」をお伝えします。

1.主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食バランスの良い食事を摂り ます。

「1食くらいなんでもいいや」と片寄った食事の繰り返しは必要な栄 養素不足を起こます。今食べた食事はあなたの身体と心を作って います。食事は大切な自分をよりよく作る要素です。

2.肉、魚、卵、大豆・大豆製品などの良質なタンパク質食品を積極 的に摂ります。

筋肉量・筋力の低下を予防するには特にたんぱく質の摂取が影響 します。60歳からのたんぱく質推奨量は1日に男性60g、女性50g です(腎機能に問題がある場合は医師や管理栄養 士にご相談くだ さい)そして糖質制限をしている方はエネルギー不足になりやすく、 たんぱく質がそれを補う役割をし、その結果たんぱく質不足にな り、筋肉を減らす事にもつながりますからご注意ください。



1日に食べたい量 g	タンパク質g
ごはん 150g	3.7
ゆでうどん 150g	3.9
食パン 6枚切り1枚	5.9
豚もも肉 60g	12.3
鮭 1切れ	15.6
卵 1個	6.1
納豆 1パック	6.6
豆腐 100 g	6.6
合計	60.7

- 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	<b>±</b>	Ħ				
午前 9:00~12:00	0			休診	0	0	休				
午後 3:00~ 6:00				診	0	0	診				
+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



