

発行：2023年2月17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 2023年2月号



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

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/>



- ・体調の悪い場合、発熱、咳などの感冒症状がある場合は午前中に当クリニックにお電話ください。
- ・新型コロナウイルスワクチンは市のコールセンターまたはLINE予約をご利用ください。
- ・4月14、15日、5月12、13日は内科学会、糖尿病学会のため休診となります。

2・3・4・5月のスケジュール(赤字は休診日です)

2							3							4							5						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4				1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
														30													
2023						FEB	2023						MAR	2023						APR	2023						MAY

院長から一言 ～インフルエンザとマイナ保険証～

インフルエンザの流行が始まりました。最近新型コロナウイルス感染者が減ってきていますが、インフルエンザは流行期に入っています。政府は3月13日からマスク着用を個人の判断にゆだねる方針ですが、インフルエンザ予防のためにも人が多く集まったところではマスク着用したほうが良いと考えます。政府は医療機関や高齢者施設では引き続きマスク着用を求めています。ところで、最近養鶏場で鳥インフルエンザ感染が増えています。2月9日ペルーではアシカ585頭と野鳥5万5000羽がインフルエンザA(H5N1)に感染し死んだそうです。これは、鳥インフルエンザが鳥の間だけではなく他の動物にも感染する可能性を示したものです。今後新型インフルエンザにも注意する必要があります。

マイナンバーカードを保険証として使用できるよう(マイナ保険証)が2023年4月より医療機関に義務付けられます。

利点

- ①保険証が切り替わっても確認できる:マイナンバーカードは保険証情報と紐付けされているので、就職、転職、転居したり、社会保険から国民健康保険に変わるなど、保険証内容や保険者が変わったとしても、保険証情報はマイナ保険証で確認することができます。
- ②マイナ保険証とレセプト情報が紐付けされているため、1ヶ月以上前であれば他の医療機関の処方内容を確認することができます。また他の医療機関で受けた特定健診の結果もクリニック側で確認することができます。このためお薬手帳や特定健診結果を持参する必要がなくなります。ただし、クリニックにて顔認証するとき情報提供することに同意していただく必要があります。
- ③2023年4月よりマイナ保険証を提示した場合、保険証を提示した場合より、若干医療費が安くなります。

欠点

- ①マイナ保険証を利用する場合、顔認証が必要となります。このため、家族の方が本人の代わりに薬を受け取る場合マイナ保険証が使えない可能性があります。また、現在新型コロナ感染が疑われる場合、駐車場にて受付などをしていただいておりますが、一旦クリニック内に入って顔認証していただかなくてはならなくなります。この場合、感染リスクが増す可能性があります。
- ②処方内容が確認できるといっても、1ヶ月以内の処方確認できません。電子処方箋であれば可能ですが、その普及は遅れそうです。
- ③寝たきりの方や高齢者の方はマイナンバーカードを持っていない方もいます。そのような方はマイナ保険証を使うことができません。政府はマイナ保険証を取得しない方を対象に「資格確認証」を発行する方針のようです。
- ④今後マイナ保険証に対応できるよう医療機関や薬局に義務付けられることとなりますが、対応が間に合わない医療機関では使えません。その他、停電したときにマイナ保険証は使えません。マイナンバーカードには保険証番号の記載がありませんので、停電時には保険診療が受けられなくなってしまいます。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第209回）－寒い時こそ減塩が大切－

厳しい寒さが続いている毎日です。皆様お変わりなくお過ごしですか？寒い時期に気になるのが血圧です。暖かい時期に比べ数値が高くなっている方もおられると思います。それは寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮して血圧が上がりやすくなるからです。すでに主治医からお薬が出ている方は決められた通りに服用してください。さらに今食べている食事の献立1つ1つに丁度良く味がついていないか振り返ってください。塩分の過剰摂取は高血圧の大きな原因です。また寒い時期に食べたくなる献立に鍋物や具たくさん汁物がありますが、今の時期、栄養相談で召し上がったものを伺うと汁物の回数が増え方、夕食はほぼ毎日鍋物という方もおられます。また冬は漬物の時期でもありご家庭の味のひとつとして沢庵漬けや白菜漬けが頻繁に食卓に並ぶようになっている場合もあります。2020年の国民健康栄養調査では塩分摂取量は平均10gでした。クリニックで栄養相談を受けた方の食事栄養計算をしてみると平均摂取量はやや多く11gでした。「自分は血圧が高くないから」「まだ若いから大丈夫」と塩分摂取量を気にしない方もおられますが、「食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算」では、35歳の男性が1日当たり14gを摂取し続けると30年後には高血圧のレベルに達してしまいます。しかし1日7gだと30年後もそのレベルに達しません。減塩は1日に何gと考えるのではなく長い年月の積み重ねで考えてください。下記に一般的な1日の献立例を記載します。目玉焼きやウインナーに調味料を使用していませんが、塩分は1日約11.8gでした。

朝：食パン1枚、チーズ1枚、目玉焼き1個、ウインナー1本、牛乳200ml	合計塩分約2.8g	約550kcal、
昼：焼きそば1人前、インスタントわかめスープ	合計塩分約3.4g	約600kcal、
夕：おでん1人前、白菜漬け、ひじき煮、ごはん	合計塩分約5.6g	約530kcal、
1日の合計塩分約11.8g		

食パン、チーズ、ウインナー、おでんの具などはすでに塩分が含まれています。また焼きそばのような味のついた主食はご飯に比べ高塩分になります。漬物、煮物も塩気がポイントの献立です。献立の組み合わせを考えて減塩にチェンジしませんか。資料:佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む!」

- 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



<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

