発行： 2023年3月13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3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。
・３月１３日以降も、クリニック内ではマスクの着用をお願いいたします。
・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。

3･4･5･6月のスケジュール（赤字は休診日です）

3

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			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	

2023 MAR

4

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						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						

2023 APR

5

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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			

2023 MAY

6

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				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	

2023 JUN

院長から一言　～クリニックのホームページをリニューアルします～

今回当クリニックのインターネットのホームページ（HP）を刷新することになりました。ホームページ刷新に先立ち、クリニックのインスタグラムを開設しました。クリニックの最新情報はこちらに掲載しています。右にあるのがそのQRコードです。

今回クリニックのホームページを刷新するに当たり、クリニック開設当初のことを振り返りました。当クリックを開業したのが2000年です。クリニックを父から受け継ぎ、建て直すに当たり、2つのコンセプトを設定しました。
①五感で癒やす②情報開示の2つです。

多くの人にとって医療機関に行くことはあまり気持ちの良いものではありません。そこで、クリニックになるべくストレスなく受診できるように、五感で心地よく感じる建物を目指しました。クリニックで使われる木材に合材は使わず、無垢のものにして、木の香り、肌触りを感じるようにしました。手すりはあえて六角形にして、つかんだときに滑りにくくしました。天井は群馬県産の節のない杉板を使い、それぞれの板の幅が異なるよう作ってあります。柱の角も丸くしています。待合室の壁は吸湿性の良い漆喰です。以前待合室の前には窓があり、座ると中庭を見ることができました。今では栄養相談室になってしまいましたが。かつて、クリニックにてBGMを流したこともありますし、入り口にはお茶を飲める給湯器を設置していました。残念ながらこれは新型コロナ蔓延に伴い撤去してしまいました。20年以上経過し、五感で癒やすクリニックは徐々に変わってきています。

私が勤務医として糖尿病診療にあたっているとき、多くの患者さんが様々な医療機器、健康食品、健康情報に惑わされていると感じました。そこで1990年代後半に「健康情報の読み方」と題したHPを開設し、誤った健康情報の見分け方を解説しました。その内容は「危ない健康食品＆民間療法の見分け方」（フットワーク出版、2000年）にまとめられました。残念ながらこのHPはインターネットプロバイダの消失に伴い、閉鎖されてしまいました。クリニック開設時も、いかに患者さんにわかりやすく正確に医療情報が伝えられるか？を考え、クリニックを設計しました。その一例が診察室です。当クリニックの診察室は、医師の右前に患者さんが座るように設定されています。診察室の机は患者さんの前が広くなるように作られています。それまで多くの医療機関では患者さんは医師の左側に座ることが通例でした。その理由の一つは患者さん側から医師の手元にあるカルテが見えないようにすることです。当時カルテは患者さんに見せないものという考え方がありました。私は患者さんもカルテを覗き込むことができるように、そして診療内容を紙に書いて説明しやすいように、今のような配置にしたのです。座る位置関係にしても、真横や正面に座るより、斜め前に座ったほうが、圧迫感が少なく、お互いに話しやすくなります。診察室の作りはこのような情報開示の考え方に基づいて設計されました。今では電子カルテとなってしまいましたが、それでも患者さんの前にモニターを設置し、病気の説明やレントゲンの画像が見やすいようにしています。

今後の当クリックの診療理念として、私は以下の言葉を上げることとしました。EBM（Evidence Based Medicine、科学的根拠に基づいた医療）、NBM（Narrative Based Medicine、物語に基づいた医療）、SDM（Shared Decision Making、共有意思決定）の3つです。今後順次その内容を説明していきたいと思います。

羽鳥管理栄養士の一言アドバイス（第２１０回）ー塩分を上手に減らすコツー

暖かい日が続くようになりました。チューリップの芽が伸び、梅の花がいい香りを漂わせ春の訪れを体全体で感じる季節です。今年の春の外出予定は決まりましたか?寒い時期は血圧も上がりやすく塩分を気にしていた方もおられると思います。糖尿病手帳には血圧も記入されていますので寒かった時のそれと比べてみてください。そして暖かくなり、血圧が下がり気味の今こそ減塩生活をおすすめします。群馬県民の栄養摂取状況では塩分の摂取状況が全国平均を上回っていました。その原因となる食品は味噌、その他の調味料、たくあんその他の漬物が主になっていました。これらを皆様の食生活ではどのように利用されていますか。

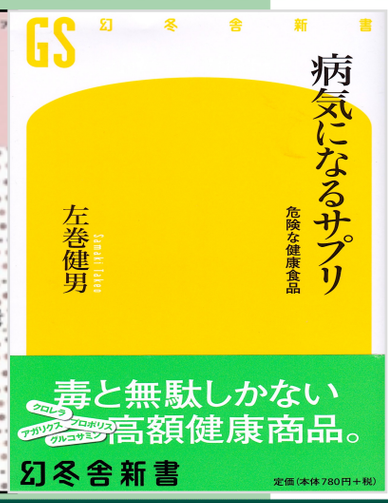
塩分を上手に減らすコツ

① しょっぱいおかずは食事の最初に食べ、塩味の印象を強くする。(塩味は甘味と逆で最初に強い味を舌に感じさせた方がしょっぱさを感じる)
② 味噌汁はだしのうまみを利用し、味噌の量を今より控える。また、顆粒だしも減塩タイプを使用する。そして1日に1回の摂取をおすすめます。
③ 生野菜サラダのドレッシングは減塩タイプを使用する。できればドレッシングは控えて、酢、こしょう、オリーブ油を使用し、野菜それぞれの味を味わってください。
④ お浸しの野菜の醤油は止め、ポン酢、削り節などに変える。
⑤ 漬物は1回2切れ程度にし、1日に2回までをおすすめします。(昔の丼物の蓋についていた小皿にのっていた量くらい)
⑥ 食卓に醤油やその他の調味料を置かない。
⑦ 掛け醤油、掛け調味料を止め、小皿に入れてつけて食べる。
⑧ 麺類のスープ類はなるべく飲まない。または今より残すようにする。
⑨ 調味料を控えた代わりにわさび、こしょう、カレー粉などの香辛料を使う。また三つ葉、生姜、しそなど香味野菜を味のアクセントにする。
⑩ 魚肉練り製品、ソーセージ、ハムなどの加工品はすでに塩分が含まれています。摂取頻度・量を今より少なくしましょう。

上記の中で最初にできそうなものを1つ選んでください。それが習慣になったら次の1つをやってみてください。そして出来るものを増やし続け減塩が特別なものでなくなるようにしましょう。春は新しい習慣を始める季節です。Let‘s try(やってみましょう)

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	土	日
午前 9：00～12：00	○	○	○	休診	○	○	休診
午後 3：00～ 6：00	○	○	○		○	○	

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