

こんにちは

編集/発行 医療法人 健成会
坂井内科クリニック
〒910-4137 福井県あわら市中番 17-18

診療科目 内科、循環器内科、糖尿病・脂質代謝内科
小児科、リハビリテーション科
診療時間 午前 8:30～12:30
午後 2:30～18:30
(土曜は 12:30 まで)
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日
電話 0776-77-1070



長く寒い晩秋の夜、何を祈るか皇（すめらぎ）の人々

こんにちは。朝晩が冷え込んですっかり秋らしくなりましたね。勝山市では連日のようにクマの出没がニュースになり、実りの秋の柿や木の実などを探し、人里に身をさらすという危険を冒す、なりふり構わぬ（人間を含め）行動からも、これから厳しい季節になっていくのだなと実感させられますね。



11月はいきなり3(2)連休から始まりますが、**11月3日は文化の日**で「自由と平和を愛し、文化をすすめる」国民の祝日として制定されましたが、「日本国憲法」が公布された日でもあります。皇居では「国家又は公共に対し功労のある方、社会の各分野における優れた行いのある方」の叙勲が行われます。また各地では賑やかな文化の祭典が行われます。

今年は**11月8日**が「立冬」ですが、太陽の光が弱まり、冬枯れの景色が目立つようになり冬の始まりという意味です。**11月14日は世界糖尿病デー**で、国連が12年前に制定しました。福井県でも7年前から丸岡城をブルーにライトアップし、糖尿病の啓発を行っています。

11月15日は七五三で、満年齢で三歳の男女、五歳の男の子、七歳の女の子の成長への感謝と将来の幸福と長寿を祈って神社に参拝するものです。**14日から15日にかけて大嘗祭**（だいじょうさい）が行われます。大嘗祭は新天皇が即位して初めて行う新嘗（にいなめ）祭のことです。新嘗祭は天皇がその年に採れた五穀を神様に供え、自からも食べて豊穰に感謝する儀式。従来は11月23日に行われます。**その11月23日は勤労感謝の日**で、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」という趣旨で定められました。

大嘗祭が開始される「大嘗宮」



11月も下旬になると「お寒い」話題が多くなりそうですがご自愛ください。

家庭菜園奮闘記



左の写真はプランターで育てている「小松菜」です。ただ種をまいて水をやるだけで、すくすく育ち、大きくなったものから摘み取って立派に食卓を彩るようになります。



下段の写真は遅ればせながら、成長してきた「大根」です。気温が高いのとビニールトンネルのお陰



右の写真は玉葱の苗を植えたところ。過去、満足な物が出来ていないので今年こそ。

令和元年(2019)年度の特定健診、後期高齢者健診

特定健診、後期高齢者健診、がん検診（無料クーポン券含む）はお済でしょうか。当クリニックでは個別健診が受けられます。予約は不要、いつもの通院の際に受診券をお持ちください。尚 75歳以上でがん検診を希望する人には市役所で受診券が発行されますので、**あわら市健康長寿課 健康増進グループ 電話番号 0776-73-8023 までご連絡ください。**

いまさら聞けないヘモグロビン A1c (HbA1c)

皆さんは、ご自身の現在のヘモグロビン A1c (HbA1c) の数値をご存じでしょうか？赤血球に含まれ、酸素を運搬する役割を担うヘモグロビン (Hb) にブドウ糖が結びついたものを「グリコヘモグロビン」と云います。この中で糖尿病の診断や血糖コントロールの指標が「HbA1c」です。赤血球の寿命は約 4 か月ですが、この間の血糖の変化を受けるわけで、採血前の 1 ヶ月の血糖値の変化が 50%、その前の 1 ヶ月の変化が 25%といった割合で影響するとされています。従って、平均血糖値が 30~40mg/dl 上昇すると、HbA1c 値は約 1% 上昇します。HbA1c は糖尿病の診断や血糖コントロールの指標として利用されますが、注意点もあります。

急激に糖尿病が発症した時、急激に血糖が変化した場合は血糖値とヘモグロビン A1c に乖離（かいり：想像に反して差が出る）が生じます。また普段血糖値が高い人が検査の直前だけ食事を減らしたりしたとき乖離が起きます。さらに肝硬変や鉄欠乏性貧血など赤血球の寿命が変化する場合も乖離が認められます。 さかえ 11月号より

血糖コントロール目標(2013年6月1日以降)

コントロール目標 ^{注4)}			
目標	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠中は除くものとする。

日本糖尿病学会プレスリリースより

診療報酬改定について

令和元年10月1日から消費税が8%から10%に上がりました。これに伴い、医療機関の診療報酬(診療料や薬の値段など)が改訂になり、患者さんの自己負担分も若干増えています。

また当クリニックでは増税対策で市町村から発行されるプレミアム付き商品券は使用できませんので、重ねてご了承ください

骨折を予防するためにあなたの骨の量を測定してみましょう。レントゲンで指の写真を撮るだけで簡単に骨塩の定量測定ができます。受付でお尋ね下さい。



待 合 室

A: 先月 22 日には天皇陛下「即位礼正殿の儀」が開催されたね。その「厳(おごそ)か」な儀式の様子はこれぞ日本、と思われる映像だったね。

B: 折からの台風 19 号によって被害に遭った人たちも、この時だけは復旧の手を止めたのではないだろうか。東京では儀式が始まるまで降っていた雨が止み、虹さえも見えたというから、正に神がかり的。

Dr: 何とかこの神がかり的な力で災害地に奇跡のような復活を遂げてもらいたいものだね。

A: 4 月の末からの皇位継承に係る行事が続いているが、「即位礼正殿の儀」に引き続いて、11 月 14-15 日の大嘗祭が終盤のクライマックスかな。総費用は 20 数億円とか。



B: 毎年行われる新嘗祭は皇室行事とされているのに、「大嘗祭」だけは新天皇が即位後初めて行うという事で、皇位継承行事の一連のものとして公費が支出されるわけだけど、昨年秋篠宮様は天皇家の生活費の中で、もっと簡素にやってはと提案されたよね。

Dr: 前回の平成 2 年の時には、政府は憲法の政教分離の観点から多くの反対が予想され国事行為とすることを見送ったんだけど、今回は同じ憲法の見方を変え「公費支出は許される」と判断した。

A: 憲法改正に意欲的な安倍首相の思惑か？支持母体の後押しか？

