

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



冬至来る 柚子玉の香りに願う 健やか未来

こんにちは、12月に入ると早々に7日には大雪(タイセツ)といって山岳地方だけでなく、平野にも降雪のある時節ということになっています。今年は暖冬なのか、当地ではまだに雪が降り始める気配はありません。

日常生活にはありがたいですが、地球温暖化による異常気象と考えるとぞっとしますね。

今月中旬にはサラリーマンには冬のボーナスが待っていますが、お歳暮や忘年会、そのあとにやってくるクリスマスや年末年始などのイベントでは、何かと「物入り」、財布のひもは固めですかね(^_^)☆

忘年会シーズンになると飲みすぎ・食べすぎで、正月太りの前から忘年会太りの危険も出てきますのでほどほどに。今年の仕事納め・御用納めは、官公庁では12月27日になりますが、そうすると来年の仕事始めが1月6日になるので、何と9連休です。皆さんあまり話題にならないようですが、長い連休も「善し悪し」ですね。以前は12月28日頃には年越し鏡餅を飾り始めるために、餅をつく風景が見られましたが、最近一般の家庭ではだんだんと少なくなりましたね。12月31日の大晦日には静かに除夜の鐘を聞いて一年を振り返り、次の一年に願いを掛けたいと思います。

今年も自然災害などで被害に遭われた方が大勢いらっしゃいます。何とか元気を振り絞って前を向いてもらいたいものです。

当クリニックにおきましても令和元年大変お世話になりました。来年もよろしく願いいたします。よいお年をお迎えください。

敦賀ミライエ 2019



60年ほど前、餅つきの日には早朝から家族総出の準備に、子供も大はしゃぎ。

家庭菜園奮闘記



畑の大根がようやく収穫できそうな太さになったので、引き抜いてみました。写真のとおり左は種を畑に直まきしたもので、根はまっすぐでした。右はポットに種をまいて少し成長した苗を畑に移したものです。正に先人が言われた通り、苗を畑に移すと移すと根っこが枝分かれしました。来年からはきっちり直まきでやります。

ブロッコリー



年末年始 休診のお知らせ

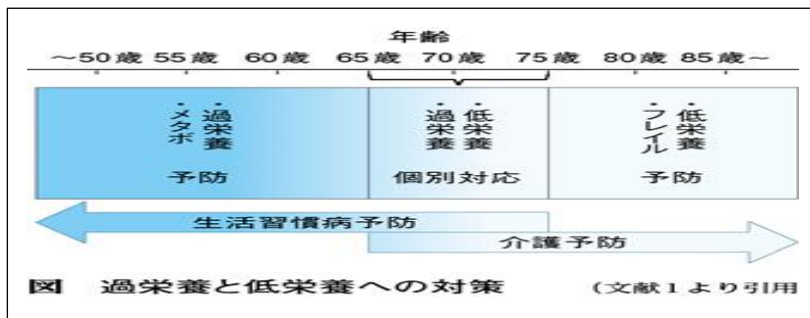
令和元年12月29日(日)から令和2年1月3日(金)まで年末年始につき休診させていただきます。尚12月28日、1月4日は土曜日ですので午前中のみの診療となります。皆様には何かとご不便をおかけ致しますがよろしくお願い致します。

高齢者糖尿病と栄養

糖尿病というと、エネルギーの摂りすぎに注意しなくてはいけないと考えがちですが、高齢になるとサルコペニアなどの予防を考えて高タンパク、高エネルギー食品をとるようにギアチェンジが必要になります。つまりメタボ予防からサルコペニア予防への方針変換です。

サルコペニアとは高齢者において筋肉量や筋力が低下した状態で、店頭やようかいご、死亡の危険性が高まることを言います

サルコペニアを予防する（筋肉量を減らさない）適正エネルギー摂取と魚や肉、大豆、牛乳などの良質なタンパク質の摂取が重要で筋肉は食後にタンパク質から合成され、その後分解されるので、1日3回バランスよく摂取することが大事です。従って朝食や昼食を簡単な菓子パンや麺類だけで済まし、タンパク質の摂取が夕食だけ偏ることは避けなければなりません。他にも緑黄色野菜やカルシウムの摂取も大事です。ただし肝臓病や腎臓病を合併している場合は蛋白制限が必要な場合もありますので主治医にご相談ください。糖尿病協会誌さかえ 12月号



サルコペニアが気になったら 始めてみましょう! 「生活習慣」2つのポイント

- 毎日ウォーキングを行う
サルコペニアや糖尿病の予防のために、1日30分のウォーキングを行いましょう。
- たんぱく質を含んだ食事を摂る
肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など、たんぱく質を多く含んだ食品を食べましょう。

特定健診・がん検診

令和元年度の特定健診、がん検診の期限は令和2年2月29日までです。まだ受けていない方はお早めに当院にご相談下さい。健診を受けることは、病気の早期発見や重症化予防につながります。自分で思う「自分は大丈夫」は何の根拠もありません。



待 合 室

- A : お一つ寒くなってきたね、12月だもんなあ。雪が降っても当たり前だよ。
- B : この時期になると「今年の10大ニュース」ってよくやるよね。今年は何がトップかなあ
- Dr : 国内では、第1に天皇陛下の譲位による「御代替わり」で平成から令和に元号が変わり、一連の行事が半年以上かかって終わったこと、第2は台風17号で千葉県が、19号で北関東から東北、長野に広範囲に水害が起こったことかな。
- A : そうだね、天皇陛下譲位の一連行事は日本文化そのものだから、国の重要文化財に指定すれば、国費でどうこうとか、政教分離がどうか言わなくて済むのよね。
- B : いい考えだ。これぐらいのことなら憲法改正しなくて済むしね、安倍さん。
- Dr : 千曲川の水害の中継を見ていたら、11年前の東日本地震の時の津波の光景を思い出したね。水の方はすごい。何とか台風のエ너ジーを生活に利用できないものかな。吉野さんのリチウム電池もすごいけど、これが出来たらノーベル賞3回分ぐらいかな。
- A : 海外ではトランプ米大統領を筆頭にした各国の指導者が、自国ファーストで動いて混乱しているニュースばかり。地球温暖化対策なんてお構いなし。戦争・侵略・虐殺・弾圧やり放題。世紀末の様相だね。
- Dr : 身近なのところでは韓国との関係悪化。直接要因はいくつもあるけど、指導者たちが経済も安全保障でも互いに必要と思わなくなったことかな。
- A : 韓国で出版された「反日民族主義」という本が日本語訳でも出たから読んでみたら。

