

# こんにちは

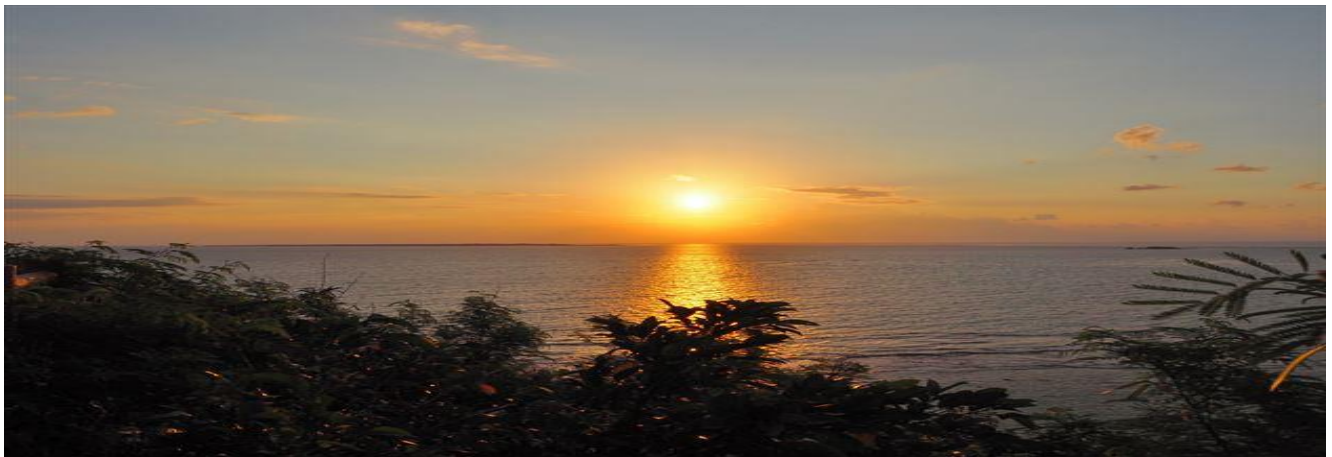
編集/発行 医療法人 健成会  
坂井内科クリニック  
〒910-4137 福井県あわら市中番 17-18

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



新年、あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。



こんにちは。皆様におかれましてはお健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は一方ならぬ引き立てを頂き職員一同深く感謝しております。

昨年は「平成」から「令和」に元号が変わり新しい天皇陛下が御即位されました。そして迎える最初の正月。果たして今年はどのような年になるのでしょうか？今年の干支は「庚子（かのえね）」で十二支では子（ね）年で「子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥」の最初にあたり（始まり）を意味します。また十干は庚（かのえ）で、庚は「金の兄」で物事の（終わり）を意味するそうで、一言でいえば、古いものが終わり新しいものが始まる年といえます。

また夏には東京オリンピック、パラリンピックが開催されますが、2011年東日本大震災の直後に再選された石原慎太郎東京都知事が東京オリンピック招致を宣言してから9年にわたる一連の物語が無事終了するといいいですね。

一方「子」は繁殖や発芽の意味を持っているので、日本では「子」に動物の中では多産で、増えるイメージのある「ネズミ」割り当てたといわれています。従って新しいことを始め、成功して盛んになるきっかけの年になればと思います。昨年の干支は「己亥（つちのとい）」で荒れる年といわれ、秋には台風15号、19号で甚大な被害が出、沖縄では首里城が燃え落ちてしまいました。これらの災いは終わりにして、新しく復興に立ち上がる年にして欲しいです。



首里城:左奥が焼失した正殿



沖縄の初日の出の写真を見ながら、今年1年、皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。（院長 坂井健志）

## 減塩のススメ

糖尿病患者さんの合併症予防には血糖管理と共に血圧管理も重要です。高血圧を予防するためには生活習慣の改善、中でも減塩対策が必要であることはよくご存知かと思えます。

そこでまず、あなたの血圧を測ってください。血圧は室温や気象条件などの環境や測定時間、そして自身の精神状態などの測定条件に非常に左右されますので、家庭での血圧測定をお勧めします。家庭血圧で130/80mmHg以上ある方は要注意で、減塩に取り組みましょう。まずは右表のチェックから。

1. みそ汁やスープを1日2回は飲む。または、ごはんのみそ汁は欠かさない。
2. ちくわやかまぼこなど練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品が好き。
3. ごはんの友(梅干しや佃煮、つけものなど)が好きで、いつも常備している。
4. 外食することが多い。または、外食が好き。
5. ごはんよりおかずのほうが、食べる量が多い。
6. 市販のおそうざいやインスタント食品をよく利用する。
7. うどん、そば、ラーメンなどめん類のスープは半分以上は飲む。
8. すしやどんぶりものが大好き。
9. 魚の干物や、明太子などの塩蔵品をよく利用する。
10. おせんべいやスナック菓子をよく食べる。

## 予防注射 特定健診

令和年度のインフルエンザワクチン接種に対する、高齢者、小児の助成期間は令和2年1月31日までです。期間を外れると助成が受けられませんのでご注意ください。



特定健診・がん検診

平成31年度の受診期間は令和2年2月29日までとなっております。当クリニックでは個別検診を行っておりますので、お早めにご相談ください。



## 家庭菜園奮闘記

菜園では玉ネギの苗たちが寒さに震えながらも、しっかり春を待つぞという気概を見せて、ツンと立っています。畑で最も威張っているのが遅く植えた大根。よく見た目は悪いけど「根は真っ直ぐなので・・・」といいますが、うちでは反対で土から上の見た目は良いが「根がまともでない・・・」

ほうれん草は大きくはならないけれど、歯ごたえと甘みがあり。フロッコリーも歯ごたえ充分で何かと役立つ冬野菜たちです。もう一つ寒くても育つ雑草たちにはホントに頭が下がります。

## 待合室

A：あけましておめでとう。年末年始は雪が積もらなくてよかったね

B：今年は暖冬というけれど、明らかに地球温暖化による異常気象は間違いないね。南半球のオーストラリアでは酷暑で火災がおさまらない。

Dr：以前にも言ったけど、映画「デイ・アフター・トゥモロー」のストーリーが現実的になっている。環境異常を警告する科学者や自然保護団体とそれを無視する政治家の妄言は今と同じ。一般人は嘆き、恐れそして悲しむだけ。

A：Drは沖縄首里城焼失にこだわっているようだけど何かあるの？

Dr：平成29年に沖縄旅行に行っただけ、その時見た首里城が素晴らしくて、首里城だけでなくすっかり沖縄ファンになっていたからね。A：10月31日の深夜だったね。朝になってテレビニュースで崩れる首里城が映し出されたときは、フランスのノートルダム大聖堂の火災の何百倍も悲しかったね。B：今回で5回目の焼失ということだが、一刻も早く復元されることを願います。沖縄県では復元寄付金を受け付けています。

