

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



暖冬に梅花おどろき、桜花焦る

こんにちは。今年もすでに1か月が過ぎ2月(如月きさらぎ)となりました。今年も閏(うるう)年で29日まであります。**3日**には**節分**の豆まきがあると、**4日**にはもう**立春**と暦が進んでいきますが、今年の雪のない暖冬には草花もびっくりでしょうね。**11日**は**建国記念の日**で、1966年(昭和41年)に「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として制定されましたが、「の」がついているのは、この日が明治時代には「紀元節」と云われ神武天皇が即位した日を祝ったという歴史があり、天皇制アレルギーに妥協した命名だったようです。**14日**は**バレンタインデー**、別名チョコレートの日としてすっかり日本の文化に溶け込んでいますね。**16日**からは**所得税の確定申告**(～

福井の開花は例年より1か月以上も早く



3月15日)が始まり、いよいよ年度末感が出てきますね。**20日**には**アレルギーの日**というのがありすぎの花粉が飛び始める頃であり、花粉症の人はしばらく憂鬱な日が続きますね。**23日**は**新しい天皇誕生日**ですが、東京五輪の開会まで5か月となります。そして29日閏日は2月最終日です。このように暦を見ていくと、2月もあっという間に終わりそうですね。昨年12月から例年より早くインフルエンザが流行し始めましたが、暖冬の影響か患者数は昨年より少ないみたいです。代わりに中国から新型コロナウイルス感染症が入ってくると、世界経済をも揺るがすといわれています。感染予防の基本は危なそうなどころには近づかない、うがい、手洗いを確実に。ご自愛下さい。



家庭菜園奮闘記



ソラマメの苗

暖冬の影響は野菜たちにも及んでいるのか、びっしりと生えた草に負けじと目をだし、頑張っているソラマメの苗。一方では2か月遅れで種をまいた白菜が、結球せずに育っている。我が家ではミドリの白菜として、鍋や煮物料理に利用され、結構歯ごたえがあり好評。大根も若葉が出て、みそ汁の具や炒め物に重宝しています。

結球しない白菜



看護師さん募集中

当クリニックでは元気な看護師さんを募集しております。お心当たりの方は是非ご紹介ください(面談随時行います)

腎機能を保つ生活習慣 糖尿病協会 月刊 さかえ2月号より

糖尿病の三大合併症の一つ。糖尿病性腎症。進行すると透析を受けることになり、生活の質（QOL）も大きく損なわれます。大事な腎臓を守るために普段からできることは、生活習慣に注意をすることです。まず糖尿病性腎症にならないためには、血糖コントロールが大事なのは当然ですが、合併する高血圧や高脂血症などの治療や肥満の是正なども大事です。腎臓を守る生活習慣の第一は食事療法です。

食事療法のポイント

- ① バランスの良い食事
- ② 塩分を控える
- ③ タンパク質を取り過ぎない(尿蛋白陽性者)
- ④ カリウムを減らす工夫

①バランスの良い食事とは主食(ご飯やパン)と主菜(肉・魚・卵など)+副菜(野菜、キノコ、海藻など)が毎食そろったものです。②塩分は1日6g以下をめざしましょう。③尿中に蛋白が出ている第3期(顕性腎症)の人はたんぱく質の摂り過ぎに注意しましょう。摂取量については主治医にご相談ください。④第4期(腎不全)の血液中にカリウム(K)が溜まりやすい時期には、肉、

魚、乳製品の他にバナナやホウレン草、小松菜などのKを多く含む食品の摂り方、調理の方法などに工夫が必要です。

カリウムを多く含む食品



特定健診・がん検診

令和元年度の特定健診、がん検診の受診期限は**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 : いやぁ雪が無い冬なんて気持ち悪いね。やはり気候が変わってきてるんだな。
 B : 昨年12月に中国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルスによる肺炎が1月下旬から世界的に拡散しているね。今後流行はどうなるんだろう。
 Dr : 2003年のSARS(重症急性呼吸器症候群)、2012年中東のMARS(中東呼吸器症候群)は野生動物のコロナウイルスが人に感染したもので、今回のものはSARSと似ているらしい。
 A : SARSの時は日本に入ってこなかったけど、今度は入ってきた。
 日本人では抗体を持つ人も少ないから、日本人に感染すると大流行になるのかな？
 B : 今回の新型肺炎の死亡率はそれほど高くなく、比較的楽観視している専門家が多いようですが、当時とは旅行者などの数が桁外れに多いから感染者が多くなれば、死亡者数も増える可能性はあるね。
 Dr : 日本政府の日本人救出作戦は比較的早く動いたように思うけど、中国の地方政府の対応は相変わらずだね。一党独裁だから仕方ないけど、中央の指示がなければ何もできず、ひたすら隠すだけ。
 A : これが長引くと習さんは四月に日本に花見に来れないかもね。
 B : あれ今年安倍総理の「桜を見る会」はやらないんじゃないの？？



詳しくは、国立感染症研究所「コロナウイルスとは」を検索してみてください