

**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




## 早春に吹き荒れ狂うコロナ風邪

こんにちは。春の気配が一段と強くなり、気持ちがワクワクしてくるはずの**3月**ですが、先月から続く新型コロナウイルス感染症の影響で生活環境が一気に冬に戻ったような気分ですね。**3日**は桃の節句（通称ひな祭り）で女の子のいる家庭や保育園などでは雛を飾り歌を歌いながら、にぎやかに祝いするのですが、今年は家族だけで、静かなお祝いになりそうですね。**5日**は啓蟄（けいちつ）といって、地中の虫が這い出し春の準備をする日と言う訳ですが、北陸ではこの時期なごり雪が降ることが多いですね。**10日**前後になると高・中学校では卒業式が始まり、その後は高校、大学の合格発表などもあり、涙と笑いが交錯するところとなりますね。涙と云えばこの時期はスギ花粉症も真っ盛りで、こちらでも涙と鼻水で顔がグチャグチャという人も多いでしょう。**11日**は平成23年東日本大震災発生から9年目にあたり、犠牲者に黙とう。**20日**の春分の日を過ぎるといよいよ本格的な春が到来です。

### 丸岡城の桜の開花予想は3月18日？



この頃には「コロナ」騒ぎも一段落して、皆さんが(私も含めて)日常生活に戻れることを祈るばかりです。新型コロナウイルスについては、まだまだわからないことが多く、専門家でも決定的な感染予防や簡易検査、治療の手段が見つかっていないので、政府などの対応が後手に回るのは致し方ないでしょう。常に最新の正しい情報を入手し、極端な対応策や過剰な忌避反応に振り回されずに、帰宅時のうがい、手洗い、咳エチケットのマスクを励行し、過労や睡眠不足を避け、適度な栄養を摂るといった基本的な感染予防が最善の策です。ご自愛ください。 院長



### 発熱している患者さんへのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大が予想されております。発熱やせき・息切れ、強いだるさ（倦怠感）などの症状があり、新型コロナウイルスの感染が疑われる方は、直接受診する前に、必ず最寄りの帰国者・接触者相談センター（坂井健康福祉センター 73-0600）もしくは医療機関に電話で相談し、指示を受けていただきますよう、よろしくお願いいたします。また発熱やせき・息切れ、強いだるさ（倦怠感）などの症状で受診された方は、受付にその旨お申し出ください。

### 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。ご紹介ください(随時面談)

糖尿病のことは専門医のいる坂井内科クリニックにお任せください

## 糖尿病とシックデイ

糖尿病の方は、ウイルス(例えばインフルエンザや新型コロナウイルスなど)に対する抵抗力が低下しているため、感染症にかかりやすいと言われています。糖尿病の方が、感染症にかかり、熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって食事ができないときのことを『シックデイ』(体調の悪い日)と言います。このような状態では、普段はインスリン製剤を使用する必要のない血糖コントロールが良好な方でも、著しい高血糖になり、たいへん重い状態になることがあります。1型糖尿病などでインスリン製剤の使用が必須の方では、さらに高血糖になりやすく、注意が必要です。また、体調が悪いことで食事ができずに低血糖になる可能性もあり、血糖値の確認が大切です。

### シックデイの対応(ルール)の基本。

1. 安静と保温につとめる。
2. スープなどで十分に水分を摂り、お粥やうどんなどで炭水化物をとる。
3. インスリン製剤を使っている方は、決して自己判断で中断しない。
4. 飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります。

### すぐに医療機関へ連絡をするか、受診をする状態

1. 嘔吐・下痢がとまらない、38度以上の高熱が続くとき
2. 食事が24時間にわたって、全くとれない、または極端に少ないとき
3. 血糖値が350mg/dL以上が続くとき
4. 意識の状態に変化があるとき

普段から、主治医とシックデイの時の対応について詳しく話しておくといいでしょう。具体的な血糖値の値や、薬の使い方、医療機関に相談すべきタイミングなどをあらかじめ決めて、文章にしておく、いざという時に役に立ちます。国立国際医療研究センターHPより

### 特定健診・がん検診

平成31年-令和元年度の特定健診、がん検診は終了しました。次年度は5月中旬にあわら市、坂井市から封書やハガキによる案内があると思われます。案内が来たら内容を確認し、受診日を決めておきましょう。



## 待 合 室

- A : 新型コロナウイルス感染症で日本をはじめ、世界中の調子が狂っちゃったね。
- B : 学校や公共施設が閉鎖され、スポーツ、芸能イベントが軒並み中止。市民は外出控えるようにはまるで戦争時の戒厳令みたいだね。
- Dr : 感染力や致死率は今(2/28)の時点ではインフルエンザ並みと云われているけど、まだまだ何とも言えないが、高齢者で重症化すると死亡率は高いようだから、とにかく手洗いと消毒し時々マスクで予防。予防しかない。 下図は青島周一氏 HPより転載

### 新型コロナウイルス感染症—感染対策

