

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 2:00～6:00

木曜・土曜: 12:30まで

休診日 木・土午後 日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070



五月晴れコロナ(COVID19)を喰いつくせ鯉たち

こんにちは。全国に新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言が出てから1か月・感染者数は減る傾向にありますが、大都市圏ではまだまだで、宣言が今月末まで延長されましたね。幸いなことに、福井県ではここ数日間に新たな感染者は出ておらず、県内は収束された感がありますが、ここで緊張がゆるむと県外から持ち込まれたウイルスで再度感染拡大にもなりかねません。常にウイルスが身近にあるという意識で手洗いや咳エチケット、3密を避けるなどの行動を新たな生活様式の中に取り入れて生活しなければならないでしょう。さて5月は**3日の憲法記念日、5日の「子供の日」**をはさんで大型連休があり、真っ青に晴れた空に鯉のぼりがはためくイメージですが、最近は大きな鯉のぼりは少なくなりましたね。少子化で子供が少ないのと、鯉のぼりの意味がよく分からない世代が増えたせいでしょうね。近隣の農家では、先月末から早生の田植えが始まっていますが、コシヒカリの植え付けが始まる中旬に向けては、水田を整備するトラクターや田植え機がくるくと水田を泳ぎ回っているようです。例年であれば**20日には三国祭り**が盛大に開催されるところですが、今年は残念ながら中止です。5月に中止してはいけない大事なイベントは**第2日曜日の「母の日」**今年**は10日**です。このコロナ感染症で生活が非日常的になっていても「母」は変わらず子供のために、家族のために頑張っています。面と向かっては照れくさくても、お母さんに感謝のメッセージを送りましょう(少々遅れても大丈夫ですよ^^♪)。さあ皆さん、もう少しの辛抱です。新しい生活様式を日常的にして頑張りましょう。御自愛ください。院長

大阪府高槻市こいぼりフェスタより



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が拡大しております。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)などの症状で当クリニック受診を希望される方は、受診前にお電話ください。

糖尿病食事療法の個別化を目指して

糖尿病協会月刊誌
さかえ 5月号より

食事療法は糖尿病治療の基本ですが、近年日本人の食習慣が多様化し、伝統的な日本の食文化から離れていることや、若年層では自分で調理する習慣がなくなっていることから、食事に関する基準を一律に設定することが困難になっています。そして欧米型の内臓肥満型糖尿病(インスリン抵抗性)が増加し、心臓の動脈硬化性疾患(狭心症、心筋梗塞)の合併が多くなっています。また超高齢化社会に伴って糖尿病人口も高齢化し、一方では成人型糖尿病の若年化も見られ、食事指導の個別化が必要となっています。

望ましい栄養素比率
設定する明確な根拠はない
長く継続するための食事
個々の習慣を尊重し、柔軟な
対応を

患者の目標体重(Kg)の目安
患者の年齢、病態によって異なることを考慮

| | |
|-------|-------------------------|
| 65歳未満 | 身長 × 身長(%) × 22 |
| 65歳以上 | 身長 × 身長(%) × 22~25 |
| 75歳以上 | 現体重に基づき、併発症、体組成などを踏まえ判断 |

総エネルギー摂取量の目安の考え方

- 1) 目標体重 (Kg) の目安(左図参照)
 - 2) 身体活動レベルと病態によるエネルギー係数 (身体活動量(Kcal/Kg))
 - 軽い労作(大部分が座位の静的活動) 25~30
 - 普通の労作(座位中心だが通勤、家事、軽い運動を含む)30~35
 - 重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある) 35~
- 高齢者のフレイル予防ではより大きい係数を設定できる
肥満で減量を測る場合にはより小さい係数を設定できる
- ### 総エネルギー摂取量の目安
- 総エネルギー摂取量(Kcal/日) = 目標体重 (Kg) × エネルギー係数(Kcal/Kg)

これまでは標準体重の求め方は[身長] × [身長] × 22 (BMI) で年齢や活動状況が考慮されていませんでした。また身体活動量の設定も現状に合わせより柔軟に設定できるようになりました。

坂井内科クリニックではLINE公式アカウントを始めました。
スマートフォンのLINEアプリを開き、ホームページの友だち追加からQRコードを読み取っていただければ入れます。プロフィールからは当クリニックのHPも見ることが出来ます。



待 合 室

A : 連日、新型コロナウイルス感染症(COVID19)の話題でうんざり感がしている中で5月4日に全国的な緊急事態宣言の延長がされたね。

B : 安倍首相の会見(5/4)では感染者は減少しているが予断を許さない。この流れを止めないために宣言の延長が必要、一方、自粛生活のストレスと経済的な損失を少しでも緩和するため、国民がウイルスと共存するつもりで新しい生活様式を取り入れることが必要と云われていたけれど、いつまで、何を、どうするのか、今一つ具体的でなかったね。

Dr : まあ、感染者数が少ない県や東京など多い地域との間で危機感に温度差がある中での全国民向けのメッセージだから一律の基準は難しいだろうね。



A : それに引き換え、大阪府の吉村知事が府民向けに社会経済活動の再開に向けた「陽性率が7%未満」などの4つの条件が7日間続くこと、はわかりやすく、インパクトがあったね。安倍さん(〜;))

B : 吉村知事は、どうなったら「宣言」が解除されるのかという『出口戦略』を国が示さなかった(怒!) から大阪独自の基準を示したと。

Dr : 現状、感染予防策で感染症は収束(一定の状態に落ち着く)に向かっているが、終息(完全に終わる)には治療薬やワクチンができて2-3年のはかかるね。