

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



自粛明け 次なる脅威は 2波と熱中症

こんにちは。6月1日から全国に新型コロナウイルス感染症(COVID19)拡大予防のための自粛要請が段階的に解除されましたね。学校も再開され、買い物に行く人の顔も幾分緩んでいるようにも見えます。しかし各地で新たな感染者が出ていて、第2波、3波が来るのは避けられないでしょう。またこれからの季節、熱中症にも注意が必要です。ウイルス感染予防のための新たな生活様式の中に、熱中症対策の喚起や水分補給も取り入れ、生活しなければならないでしょう。

さて6月は1日夜に、全国各地で「悪疫退散を祈願し、花火を見上げて全国の人に笑顔になってもらう」として一斉に花火を打ち上げるイベントから始まりました。最近では、花火大会は夏の風物詩となっていますが、もともとの起源は悪疫退散だったそうです。



Cheer up! 花火プロジェクト YouTube より



6月と云えば「梅雨」ですが、**6月11日**頃を「入梅」と云いますが、この頃には日本列島には梅雨前線が居座っていることでしょう。アジサイの鮮やかな色合いやクチナシの甘い香りを楽しみながら梅雨を乗り切っていきましょう。ちなみにアジサイの花言葉は「辛抱強さ」クチナシは「優雅」だそうです。**21日**は一年で日照時間が最も長くなる「夏至」、また「父の日」でもあります。先月は母の日もあり、親孝行の子供さんたちは何かと大変ですね(。._.)。父親も母親も子供や孫たちの元気な笑顔があれば十分幸せです。温度や湿度を調整し御自愛ください。院長

大豊作のソラマメ



家庭菜園奮闘記

しばらくこのコーナーをお休みしましたが、菜園を休んでいたわけではありません。右のジャガイモ畑のありさまにショックを受け、左のソラマメをつまみに、やけ酒?。夏野菜の準備もしました。

情ないジャガイモ畑



発熱している患者さんへのお願い

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、直接受診する前にお電話でご相談下さい。医師の判断により診察前には車内で待機していただくこともございますがご了承下さい。

認知症の進行を遅らせる生活様式とは

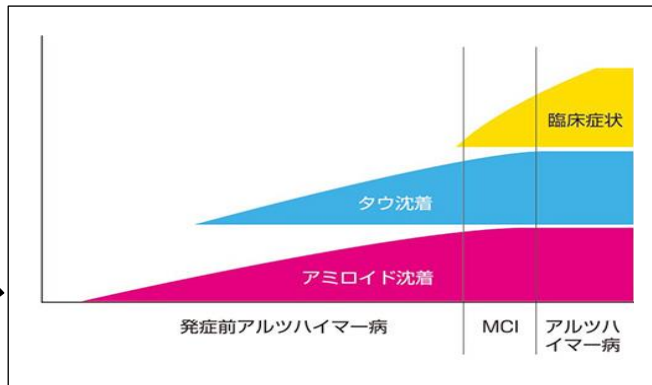
糖尿病協会月刊誌
さかえ6月号より

認知症とは、「脳に変化が生じて認知機能が低下し、日常生活に手助けが必要になった状態」とされています。その代表格は**アルツハイマー型認知症**で、「物忘れ(健忘)」が主症状ですが、時間や場所の見当違いも出てきます。本人の自覚は乏しく、もの取られ妄想や取り繕いも見られ、まわりを混乱させます。この認知症では脳の神経細胞の周りに**アミロイドβタンパク**が大量に蓄積されることが分かっています。正常な状態ではこの異常なタンパクは酵素が働いて分解されるのですが、この酵素の一部が過剰なインスリンを分解する酵素でもあります。**2型糖尿病では運動不足や肥満でインスリン抵抗性を起こし高インスリン血症になると、このインスリン分解酵素が使われ、脳の異常タンパクの分解能力が低下し、アルツハイマー型認知症になり易いと**云われています。**アミロイドβタンパク**が溜まり始めて10年ほどすると神経細胞内に**タウタンパク**が蓄積されていよいよ認知機能が低下してきます。そこから20~30年後には動けない、しゃべれない、飲み込めないという**臨床症状**が出て、誤嚥性肺炎や衰弱で死亡していききます。これらは認知症による死亡と云えます。

認知症を予防する生活様式

認知症を予防するとは、「ならないようにする」ではなく、認知症になるのを「遅らせる」なっても「進行を緩やかにする」という意味です。

- ①運動習慣をつけましょう。
- ②肥満、血圧上昇にならないよう、脂肪、塩分の少ない食事をしましょう。
- ③クヨクヨせず楽しく過ごしましょう



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 : ようやくコロナウイルスも一息ついたようだけど、まだまだ気は抜けないね。
 B : ワクチンや有効な治療薬ができるまで、手洗いやマスクをして3密を避けるなどして予防を続けるしかないね。このクリニックは対策をどうしているの？
 Dr : まず院内感染を起こさないために、発熱やコロナ感染の可能性のある人は、Drの判断で車内対応になるかな。院内では玄関先ではアルコールで手の消毒をしてもらい、受付ではビニールで遮へい物を設け、待合室の座席は距離を取って座るようにシールを張りました。室内の消毒も1日数回行い、スタッフの体調管理にも気を付けていますよ。

- A : 職員の人も大変だね。医療関係者は近所でも敬遠されるというけど大丈夫？
 B : 感染症指定病院の看護師さんなんか直接関係なくても、保育園や学校で子供が差別されるので、仕事を辞める人もいるとか。
 Dr : 幸いにもうちではそのような話は聞かないけど、医療機関に対する警戒心を持っている人は多いのじゃないかと思うね。病気の人が集まる医療機関は怖いと。

