

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



残暑 お見舞い申し上げます。

こんにちは。9月は長月（ながつき）と云われますが、日増しに夜が長くなるので「夜長月」、雨が長くことが多く「長雨月」などが由来で「長月」になったといわれています。しかし8月からの猛暑を引きずり、コロナ禍が続いており、秋の夜長を楽しむという風情はありませんね。**1日は防災の日**です。台風シーズンにも入ってきますので、備えを確認しましょう。例年この日から開催される富山県八尾町の「**越中おわら風の盆**」。今年はコロナ感染拡大防止で中止だそうです。三味線、胡弓、太鼓の音に合わせて哀調帯びた唄にあわせ、昔の面影を残すまじ並みを法被や浴衣姿で流し歩く姿などは風情豊かな日本の秋の貴重な風景なのですがねえ。



おわら風の盆前夜祭、北率・信越観光ナビより

9日は重陽の節句で別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊の香りを移した「菊酒」を飲んで邪気を払い無病息災や長寿を願うとされていますが、旧暦9月9日頃は現在の10月上旬にあたり、お酒好きは1か月先取りで無病息災を祈りましょう。**10日は春分の日から二百二十日**にあたり台風シーズンの到来。**15日は以前の敬老の日、2003年からは9月の第3月曜日（今年は21日）**です。19日からは彼岸に入り、**22日が秋分の日**、25日が彼岸明けとなり、この頃には8月の猛暑も懐かしくなるのでしょうか。例年であれば9月は各地で町

内会のお祭りや学校の体育祭・文化祭などが開催され、多くの人が集まり、準備に大忙しで「賑やかな」「華やかな」時期なのですが、今年は全部中止・・・さて夏の疲れが出やすい時節、くれぐれも体調を崩されませんよう御自愛ください。院長



家庭菜園奮闘記

7月までは長雨で野菜が取れませんでした。お盆過ぎから先ずナスを先頭に立ちぐんぐん採りはじめ、二番手にピーマン、三番手は地這いのキュウリが続いています。さらになかなか色づかなかったトマトやオクラも我先にかごの中に入ってきました。まだまだ夏野菜真っ盛

新型コロナウイルス感染症総合相談センター

従来県内7か所の保健所で行っていた、新型コロナウイルス感染症における、帰国者・接触者相談センター業務を、令和2年8月3日(月)より県庁内の総合相談センターで一元化して運用されることとなりました。センターでは保健師が病状、症状、PCR検査などのご相談に対応し、一般的な相談は事務職が対応します。**受付時間 7:00～21:00 (休日・祝日も含む)**

糖尿病と便秘

糖尿病協会月刊誌
さかえ9月号より

便秘と云うのは、**3~4日以上排便がなく**、不快な症状があり、日常生活に支障がある場合を云いますが、**原因のはっきりしていない機能性便秘**、便秘型腸過敏症候群と原因のはっきりしている（二次性）器質性便秘、症候性便秘、薬剤性便秘などがあり、糖尿病患者さんにみられる慢性便秘は機能性のこともあります。合併症としての自律神経障害が出現し、腸管の運動異常が生じ、消化物が腸管を移動時間が延長するために起こるものもあり、**自律神経障害を伴う場合は治療に難渋**することがあります。

便秘の治療は**規則正しい食事時間、食物繊維摂取量の確保、十分な水分摂取**、極端に油を使った料理を避けない、時に刺激物をとるなど野食事の注意と運動の習慣も大事です。

薬物療法の基本は、浸透圧下剤で便を柔らかくし、刺激性下剤で排便を促す方法が行われますが、最近では小腸粘膜の受容体を刺激し排便を促す薬もあります。

薬剤の種類	一般名	作用
浸透圧性下剤	酸化マグネシウム	腸の中で浸透圧により水分を吸収させて便を柔らかくし。排便を促す
刺激性下剤	センナ、センノシド ピコスファート	腸の動きを刺激して排便を促す
粘膜上皮機能 変容薬	ルイプロストン リナクロチド	小腸の粘膜上皮からの腸液分泌を促進させることで便輸送能を高めて排便を促す

**特定健診，後期高齢者健診，
がん検診が始まりました。**
市より案内が来たら開封して受診券を確かめ、
健診を受けるときまで保存しておきましょう。
当クリニックで個別検診が受けられます。

LINE 公式アカウントを始めました。
スマートフォンで右の
QRコードを読み取って
ください。ホームページ
も見てね。



待 合 室

A：安倍総理辞任のニュースには驚いたね。体調不安説が流れていたの、状況を説明し「回復に万全を期します」と云うのかなと思っていたんだけど。

B：この1か月間のテレビの画像からみる様子では、相当体力を消耗している感じだったけど、持病の「潰瘍性大腸炎」はどんな病気？

Dr：潰瘍性大腸炎は大腸の粘膜にびらんや潰瘍ができる大腸の原因不明の病気、特徴的な症状は、血便、下痢、腹痛ですね。良くなった

繰り返し時には重症化することもあり、お薬を飲み続けなければいけない難病です。

A：歴代最長の内閣で国内政治を安定させ、経済の回復や外交、安全保障に尽力したことは評価されるけどね。

B：一方で「安倍一強」と云われ、自身とその取り巻きに不適切な事件、スキャンダルが多くなってきた感がありそろそろ潮時かなと思う人もいるよね。

A：自民党では後任選びが始まり、今月中旬には次の総裁＝総大臣が決まるようですが、国民にしっかりビジョンを

示し、内外の揺さぶりにぶれないで頑張ってもらいたい。

Dr：今年は降って湧いたようなコロナ禍の対応でも疲労がたまってきた、病状の悪化につながったのだろうけど、長くトップに立ち続ける疲労もあったらうね。ご苦労様でした。

