

# 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



## 無病息災を 願う晦日の 除夜の鐘

こんにちは。新型コロナウイルス感染症がなかなか収まらず、さらに拡大しそうな気配です。12月の旧暦名称の師走(しわす)には諸説ありますが、1年納めの月で何かと「セワシナイ」雰囲気は伝わってきますね。**8日は針供養の日**、また田畑に関する作業を終える「御事納め」の日というように、コロナも収める日になってほしいものです。一方**13日は正月事始めの日**とされ、家屋の煤(すす)払いや門松や注連(しめ)飾りを作り始める習わしが今でもお寺や神社に残っています。一般家庭ではもう煤が溜まる家は殆ど無いので、お天気を見ながらですが、**大掃除の日**と云うところですか。しめ縄はホームセンターなどで買ってすることが多いのですが、12月26～28日に飾るのが良いようです。**22日は冬至(とうじ)**で、一年で昼が最も短い日で、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習がありますが、寒い時期の病気予防としての先人の知恵ですね。**25日はクリスマス**です。(Christmas)はキリスト(Christ)のミサ(mas)。イエス・キリストの生誕を祝うキリスト教の祝日ですが、現在ではキリスト教に関係のない一般家庭でもお祝いし、子供たちにはサンタのおじさんからプレゼントをもらう国民的行事となっています。**31日は大晦日(おおみそか)**で一年の最後の月の終わり(晦日)で、大晦日から元日を

永平寺 除夜の鐘



迎えるまでを「年越し」といいます。大晦日には、年越しの**そば**を食べて新しい年を迎える習慣がありますが、**そば**は細くて長い形状にあやかり長寿と幸福を願い、また**そば**の実は邪気を払う三角形なので、旧年の災厄を切る、などから縁起物とされています。年越しそばを食べ良い年をお迎えください。来年は丑年です。院長



### 家庭菜園奮闘記

遅ればせながら大根の葉が青々としてきました。白菜も結球して何とか年末の鍋に間に合いそうです。ただ、今年は時間が無くて玉ねぎが植えられなかったのが心残りです。また来年3月から頑張ります。



### 発熱者 外 来 の お 知 ら せ

インフルエンザや風邪の流行期に入り、高い熱を出す患者さんが増えております。このような患者さんは新型コロナウイルス感染症との区別がつかみませんので、時間や場所を限定して診察させて頂いております。受診前には必ず**お電話での連絡**をお願いいたします。

## 年末年始に気を付けたい食べ物

糖尿病協会月刊誌  
さかえ 12月号より

新型コロナウイルス感染症の流行により、日々の生活様式が変化中、年末年始がやってきます。年末年始の過ごし方もいつもと異なるものになるのではないのでしょうか。食生活を中心に年末年始の注意点をあげてみました。

家族が集まってご馳走を食べる機会があると思いますが、目の前にあるとついつい食べ過ぎてしまいます。自分が食べる分だけ皿に取り分けて食べるようにしましょう。



1) お餅の食べ方：餅だけでは血糖値が上がりやすくなるので、雑煮は野菜や鶏肉などを入れ具だくさんにしましょう。焼いて食べるときもチーズなどをのせてピザ風にするのがおすすめです。

2) 年越しそば：そばも単品で食べると血糖値が上昇しやすいので、具をたくさん載せ、ネギや大根おろしなどの薬味もたっぷり載せましょう。また、一度



にたくさん食べるのは控え、夜食にするのは大晦日だけにしましょう。

3) おせち料理：保存がきくように食塩や砂糖がしっかり入っているので、



食べ過ぎないように気を付けましょう。特に栗きんとん、黒豆、だて巻きは砂糖がたくさん使われており、昆布巻き、田作りなどは砂糖も塩分も多く使っています。野菜の煮しめもれんこんやサトイモは糖質を多く含むので食べ過ぎないようにしましょう。他にミカンやリンゴなどの果物も糖質を多く含みますので食べ過ぎに注意しましょう。

**当クリニックではあわら市、坂井市による特定健診、後期高齢者健診、がん検診の個別検診を随時受け付けております。受診日については受付または診察室でご相談ください。**

## 待 合 室

A：コロナウイルスの第3波、年末までに収束しそうにないね。

B：Go to ○○で「経済を回していかななくては」とは言っても医療体制が「回らない」ようではまた困る。

A：政府も専門家会議で医療崩壊の危機を突き付けられても、唯々国民一人一人の感染予防対策にお願いするしかない状況。

Dr：今政府も国民も最も期待しているのが「ワクチン」だね。欧米では12月中にも接種が始まりそうだね。今回のワクチンはmRNA ワクチンと云って、ウイルスの遺伝子の一部を人間の細胞内に入れ、体内でウイルスの一部を作り、それに対する抗体の産生を促し、本物のウイルスが体内に入った時にウイルスを攻撃することになるんだよ。

A：従来のワクチンとは作り方が全く違うので、わずか10か月で開発から臨床試験まで終え、安全性や効果も確認されたんだよね。

Dr：日本でも早く使えると良んだけど、欧米とは使用承認の方法など手続きに時間がかかりそうで、早くても春ごろからかな。

B：ロシアや中国などの他にも世界中でワクチンが開発されているようだけど、日本製はどうなんだろう。

Dr：大阪大学などで研究開発が進められているけど、欧米とは半年以上遅れを取っているようだし、臨床試験にも壁があって来年の夏以降になるんじゃないかな。

B：スポーツのオリンピックの前にワクチンのオリンピックが始まっているみたいだね。

