

# 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 2:00～18:30  
(土曜は 12:30 まで)  
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日  
電話 0776-77-1070



新年、あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。



こんにちは。皆様にはお健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は一方ならぬお引き立てを頂き、職員一同深く感謝しております。

昨年は日本で60年振りに開催される東京オリンピックの年として、高揚感をもって新年を迎えましたが、年明け早々から始まった、スペイン風邪（インフルエンザ大流行）から100年振りとなる、新型コロナウイルスによるパンデミックイヤーとなってしまいました。そして昨年11月末より、第3波といわれる年をまたいだ感染拡大が続いております。新しく開発されたワクチン接種には期待感もありますが、その効果が出るのは先のことで、終息には2～3年はかかるといわれています。

今年の東京オリンピック開催もかなり厳しいのではないのでしょうか。

ともあれ、新しい年を迎えました。今年の干支は「辛丑（かのとうし）」です。

「辛」は思い悩みながら衰退することを表しつつも、「丑」は新しい生命の息吹を意味します。そして大きな希望を手に入れるカギは堅実で強い精神力にあり、焦らず慎重に進めることが重要（東洋古代思想史研究家 村上瑞祥氏による）だそうです。コロナ禍にも今し



当院の防カビ処理をした鏡餅

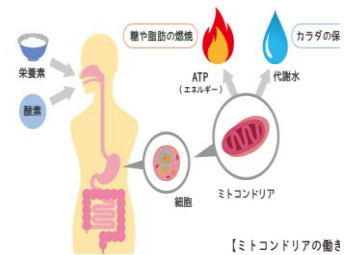
ばらくの辛抱が必要ですね。牛と云えば左の写真の「赤べこ」が頭に思い浮かびます。赤べこは福島県の会津若松市でつくられてきた郷土玩具で、古くは「厄除け牛」や「幸運の牛」と呼ばれ、魔除けや疫病除けの縁起物として作られていたそうです。その愛らしい様子が何とも言えません。今年は家に赤べこを置いて、つらい一年を乗り切りましょう。院長



## 糖尿病とミトコンドリア

日本糖尿病協会発行 さかえ 2021年1月号より

私たちの体の細胞の中には「**ミトコンドリア**」という器官があり食事からの栄養素と酸素をエネルギーと水分に変える働きをしています。すい臓にもあって**ミトコンドリア**のはたらきが悪いとインスリンを十分に分泌できなくなり血糖が上昇します。この**ミトコンドリア**の老化による機能低下には「活性酸素」の過剰な産生が原因の一つと考えられていて、活性酸素を予防することで2型糖尿病の主な成因である、インスリン分泌不全とインスリン抵抗性の両方の改善が期待されます。今年中にこのような作用をもったお薬が発売される予定だそうです。熊本医療センター糖尿病・内分泌内科 西川武志先生



## 予防注射 特定健診



令和2年度のインフルエンザワクチン接種はワクチン在庫がないため終了しました。高齢者肺炎球菌ワクチンは出荷調整のため入荷が滞っておりご迷惑をおかけしております。



### 特定健診・がん検診

令和2年度の受診期間は**令和3年2月27日まで**となっております。当クリニックでは個別検診を行っておりますので、お早めにご相談ください。

## 家庭菜園奮闘記



お休みします

菜園では白菜の収穫が最盛期。とは言っても自家消費が精いっぱい出来栄で、何とか鍋料理には使えています。大根もなんとかおろし蕎麦に添えるくらいにはなりましたが、トホホな状態です。2月中旬までは充電期間ということでお休みします。

## 待 合 室

A: あけましておめでとう。年末年始は記録的な寒波が来るといわれていたけど、坂井平野はそれほどの積雪もなくてよかったね。

B: 奥越などは昨年末から積雪があり、スキー場は一安心だね。だけどスキー場もコロナウイルス感染予防対策では大変な苦労だね。

Dr: 3密を避けるのはもちろん、用品の消毒からレンタルウェアの首回りやブーツの直接の接触を防ぐ不織布まで用意してる。受付の混雑緩和のため、リフト券などはインターネットで事前に申込と決済して、当日は受付や自動機にてチェックインするだけ。インターネット使えないとスキーにも行けないね

A: 話は違うけど毎年正月が近づくと干支の話題になって、今年は丑年だから、「牛のようにのんびり構えて・・・」という言い方をするけど、それってどうなの？

A: 話は違うけど毎年正月が近づくと干支の話題になって、今年は丑年だから、「牛のようにのんびり構えて・・・」という言い方をするけど、それってどうなの？

B: 十二支にあてはめられた動物の「牛」と本来の「干支」でいう「丑」とは全く関係ないよ。古来、東洋思想では未来はすでに決まっているものという考えがあり、その未来を予測するために暦や自然現象を組み入れた干支というシステムが考えられたそうだよ。

Dr: 「決められた未来」を前世からの「宿命」と考えるか、日頃の行いや選択で変わる巡り合わせだとする「運命」ととらえるかは人それぞれ。

