

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



咲く花に みるは神秘の いのち力

こんにちは。4月「卯月ウヅキ」は入学（園）式や入社式、新任式など、新生活がスタートする節目の月です。二十四節気では**5～19日頃を「清明」という**そうで、命あるものが清らかで生き生きとし、明るい空気に満ちるという意味だそうです。まさに暖かな陽気に誘われ草花が咲き（右の写真は玄関先のチューリップ、3月下旬から咲始めました）、動物や虫たちが顔を出し始める季節です。そんな中、日本列島ではコロナ禍の第4波が花開こうとしています。高齢者向けのワクチン接種がようやく始まり、夏までにはすべての高齢者（約3700万人）に接種の機会が来ると思っていますので、それまで感染予防を徹底しましょう。



8日はお釈迦様の誕生を祝う「花祭り」が各地の寺院で行われ、お釈迦様の誕生時に九体の竜が甘露の雨を降らせたという言い伝えから、お釈迦様の像に甘茶を注ぎます。甘茶は落葉低木のアマチャの葉を煮出した甘いお茶。虫除けや抗アレルギー作用、歯周病予防に効果があるといわれています。例年であれば**この時期、各地でお祭り**（左下写真は高山祭りですが今年屋台の曳きまわしは無いようです）が開かれるのですが、コロナ禍ではいずれも感

飛騨春の高山祭り（山王祭）



染対策として規模を縮小しながらも、伝統を守ろうと苦心しているようです。**29日は昭和の日（祝日）**です。激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み国の将来に思いをいたす日として、2007年（平成19年）から国民の祝日に加えられました。昭和の時代は「天皇誕生日」でした。この日から**5月6日までを大型連休**と云っていますが、今年はどうなる事か心配です。**長引くコロナ禍の中、ご自愛ください。院長**



家庭菜園奮闘記

ジャガイモ植えました。ソラマメ、エンドウ、ホウレン草なども種をまこうかな
夏野菜の苗が出回るまでもう1か月か。こちらの準備もしなきゃ。



新型コロナウイルス感染症 (COVID19) 情報

厚労省の発表では日本ではファイザー製薬のワクチン（コミナティOR）が医療従事者を中心に、3月30日までに約95万回分接種されていて、接種による副反応は接種部位の発赤や疼痛がほとんどで、他には発熱、頭痛、倦怠感などが報告されています。中には手当が必要な人もいたようですが、数日で回復しているようです。急性のアレルギー反応であるアナフィラキシーも1万2316回に1件の割合とされています（あわら市の全人口受けても2-3人）。いずれも症状は回復しており、これによる死亡例はありません。
新型コロナワクチンQ&A 特設サイト <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>

コロナ禍の過ごし方

日本糖尿病協会発行 さかえ 2021年4月号より

感染予防を心掛けながら、皆さん日々ご苦労なさっていることと思います。コロナ禍では血糖コントロールを良好に保つため、日々どのように過ごせばよいのでしょうか。

国立病院機構京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室長 坂根直樹先生

血糖コントロールがわるくなる人

【食事】

朝から晩まで食べている
買いだめをして、つつい食べてしまう
ストレスで食べてしまう
退屈で何かをつまんでしまう
免疫力を着けようとたくさん食べている
テイクアウトをよく活用している
Go to Eatなどでつい食べ過ぎた
家でお酒を飲み過ぎている



【運動】

在宅勤務で徒歩時間が減少した
外出を控え、買い物に行く回数が減った
ジムに行けなくなった
家でごろごろしている

血糖コントロールが良くなる人

【食事】

夕食の時間が早くなった
時間ができたので自分で調理している
職場でのストレスが減ってストレス食いがなくなった
テレワークで間食をしなくなった
バランスを考えて食べている
外食が減った、接待での食事が減った
節約のため食事が質素になった

【運動】

生活リズムが規則的になった
隙間時間に歩くようにしている
家で運動している
大掃除や断捨離をした



新型コロナウイルスワクチン接種について

4月12日から一部の高齢者施設でワクチン接種が始まりますが、これは多分に政治的な日程で、まだ医療従事者向け接種も1/3程度も終わっていません。4月以降高齢者施設と並行して接種していくこととなります。一般の高齢者やその後の基礎疾患のある方への接種は、5月中旬以降にずれ込む見込みです。6月に入るとワクチン供給量も多くなり7月にかけて一般の高齢者の接種がかけつけ医でもできるようになりそうです。

待 合 室

A：またまた新型コロナウイルス感染症の流行が始まったみたいだね

昨年から4回目（第4波）か。津波でもここまでしつこくないね。

B：大阪ではやはり40代以下の若年層の割合が増えているようだね。

進学や就職での移動に親世代がついて回るなど、小池都知事の言う「人流」が多くなる時期と、何せ長く続く「自粛」に耐え切れずに、宣言解除＝全面自粛解除になっちゃたんだろうな。

Dr：無症状の感染者が日常生活を送っている状況で、感染症対策をしている飲食店や介護施設などで、営業時間を短縮し、面会制限をしても限界があるよね
持ち歩き
アルコール

手指消毒にご協力ください



A：やはり一人一人がマスク付けて、アルコール消毒液を携帯し、定期的には手指消毒をする、大声で話さないを徹底するしかないんだね。

B：そういえば今年はインフルエンザの流行が全世界的になかったようで、その要因は世界的な「人流」が極端に少なかったのと個々の感染予防のマスク＆手洗いの徹底のおかげらしい。

Dr：そうだねAさんのいうように、マスク着用と消毒用アルコールを携帯するのを義務付けるのはいいアイデアかも知れないね。

