

**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 2:00～18:00  
(土曜は 12:30 まで)

休診日 木曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070




## 衣替え ワクチン接種も 加速中

こんにちは。6月になりました。日本では春と夏の境目で、この後夏本番へと続きますが、その前に北海道を除く各地では梅雨の時期を乗り越えなければなりません。この時期は豪雨の災害も多く備えが必要です。春から夏への切り替わりの最初は、1日からの「衣替え」です。学校へ通う子供たちの真白いシャツが朝日に眩しく感じられます。3日は九州雲仙普賢岳の火砕流で多くの犠牲者を出してから30年目の祈りの日。10日の「時の記念日」は“時間”を大切にしよう！と作られました。もし現代社会に時間の考えが無かったらどうでしょう。仕事や学校に行く時間、食事の時間などが決まっていなくて生活が成り立ちませんね。認知症になって最初に障害されるのが時間の見当識だといわれています。時間はたくさんあるようでも限られています。ステイホームが続く中、時間を有効に使いましょう。暦の上では11日は「入梅」で、例年この頃から梅雨入りになり易いといいますが、今年は南九州は以上に早く梅雨入りとなりました。福井ではどうでしょうか？アヤメやアジサイが色づくには雨も必要ですが、ほどほどに願いたいものです。第3日曜日の20日は「父の日」でお父さんたちは“ソワソワ”してきますね。この日からあわら市では74歳から65歳までの前期高齢者の新型コロナワクチン接種が始まります。このところの政府の号令はワクチン接種を一日でも早く、



ワクチンの集団接種風景



一人でも多くと叫んでおり、出来るなら「何時でも、何処でも、誰にでも」という感じですね。21日は夏至です。沖縄では、この頃に吹く季節風を「夏至南風」といい、梅雨明けのしるしだそうです。この風には沖縄のコロナ禍も吹き飛ばしてほしいものです。1948年(昭和23年)6月28日午後4時13分頃、福井地震が起きました。73年たちましたが、災いは忘れた頃にやってくる。常時の備えを怠らず。院長



### 家庭菜園奮闘記

ジャガイモは順調に花が咲始めました。キュウリやナスもそこそこに育っています。今収穫出来ているのは写真のエンドウ豆です。サヤエンドウを植えたつもりなのですが、実がなるとご覧のとおりスナックエンドウでした。先月のイチゴも終わってしまい、収穫できるのはソラマメとキュウリでしょうか。トマトは先月末にカボチャと共に植えたばかりで、これからの梅雨の時期にどうなるのでしょうか。路地上の野菜づくりはお天気次第、運次第。



## 糖尿病患者さんのためのアルコール学入

日本糖尿病協会発行 さかえ 2021年5月号より  
さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック 竹内 淳先生

糖尿病だからと云ってお酒が全く飲めないわけではありません。血糖コントロールが良く、糖尿病合併症(網膜症、腎症、神経障害)が進んでおらず、脂質異常や肝臓・すい臓疾患がない場合には医師は「飲み過ぎないこと」を条件に許可することが多いようです。まずは主治医に相談しましょう。また長時間のダラダラ飲酒はやめ、1日の摂取量を日本酒なら2合、ビール大瓶1本、焼酎1合、ワイングラス2杯程度にとどめておきましょう。

### 糖尿病患者さんの飲酒での問題点

- ・アルコールの分解産物がインスリンの効きを悪くする。
- ・アルコール自体が高エネルギー(1gは7Kcal)
- ・食欲増進作用により食事量が増える
- ・膵炎、肝障害、中性脂肪の増加を招く
- ・低血糖の原因になる

### 糖尿病患者さんの飲酒での注意点

- ・適正な糖質量を食べながら、食中酒として
- ・週2回は休肝日をつくる
- ・お酒を睡眠薬替わりにしない、寝付けなかったら睡眠導入剤を試してみる
- ・低エネルギー、減塩のおつまみを選択する
- ・夜間の低血糖に注意。締めデザートも必要悪
- ・お酒を飲んだら水分補給。脱水注意

## 新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンの高齢者向け接種が始まりました。6月下旬からは64歳から40歳の方にも接種券が発送される予定です。

### 当クリニックでの個別接種の予約受け付けについて。

**前期高齢者は6月7日から予約受付が始まっています。**ワクチン配給の関係で完全予約制です。また予約された方には確認票を発行しておりますが、確認票を受け取っていない方は、電話にて接種日の確認を必ずお願いいたします。予約日または時間にご都合が悪い場合は出来るだけ早くご連絡をお願いいたします。またワクチン配給日程によっては、接種日時に変更が必要な場合が出る可能性があります。その際にはご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

**接種期間は後期高齢者が6月2日から約10日間、前期高齢者は6月21日から7月10日までの予定です。**ワクチン接種後は15~30分間施設内で経過観察することが義務付けられていますので、時間に余裕をもって来院してください

## 待 合 室

A: 今月も待合室は狭いね。そろそろネタ切れかな?長いこと書いてきたからな。  
 B: 話題はいくらでもあるけど、「何でも書けばいい」と云う訳じゃないからな。政治にしても、オリンピック開催にしても、立場によって賛否両論あるから、言葉には出せても文章には残し辛いよな。 Dr: お二人とも何を深読みしているんですか? 待合室が狭いのはワクチン接種の人が多くて込み合っているだけです。お二人ともお薬もらったら早く引き上げてください。(笑)

