

**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  
(木・土曜は 12:30 まで)

休診日 木曜・土曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070

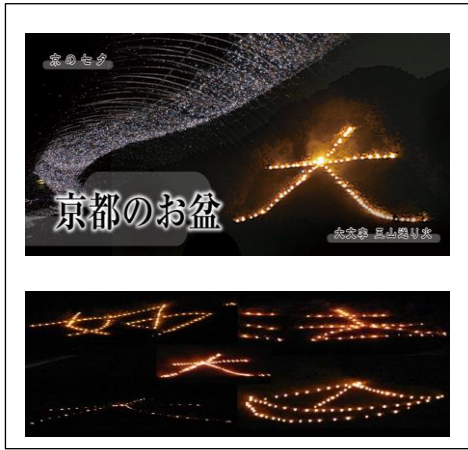



## 汗ぬぐう タオルで抑える 五輪の涙

こんにちは。残暑お見舞い申し上げます。7月23日から東京五輪2020が始まりましたね。日本選手は連日のメダルラッシュで、テレビ観戦していても思わず感激の涙が出てきて、首に巻いた汗拭き用のタオルで目頭を押さえることもしばしばです。東京近郊では新型コロナウイルス感染症の感染拡大が収まらず、オリンピックを開催したことでお祭り気分になって人流が増えたと、オリンピック開催への批判も日増しに強くなっているようです。しかし選手たちが感染を広めたのではなく、そのような批判の前に個々が本気で感染予防に取り組んだのか今一度反省が必要です。



そのオリンピックも8月8日に閉会式を迎えますが、その前後には広島(6日)・長崎(9日)に原爆が投下された平和記念日や9日は今年だけ11日から移動した「山の日」となり、さらに7日は「立秋」とカレンダーには毎日印が付きます。そして15日は第2次世界大戦の終戦記念日で、その前後13日から16日はお盆の行事が行われます。お盆の行事は古来インドから伝わった盂蘭盆会経に記されているような亡くなって地獄で苦しむ人を救うための供養という仏教行事と、日本古来の「精霊を祀る」という習わしが合体したといわれています。「亡くなった先祖の魂が里帰りをしてくる」とされ、家族や親族が集まって先祖への感謝と現世の人々の穏やかで平和に暮らせることを祈る行事として日本人の中に定着していま



す。しかし今年は新型コロナウイルス感染症の拡大により、東京をはじめ各道府県知事からは県境を越えた旅行や帰省など不要不急の外出を控えるように「悲壮なお願い」が出ております。「ワクチン接種をしたから大丈夫」「家族だけで会うから大丈夫」「自分だけは大丈夫」「若者は重症化しないから大丈夫」本当にそうでしょうか？

この8月は本来なら楽しい夏休みを満喫する時期ですがオリンピック観戦が終わったら、ホームステイの時間に「戦争や平和」「ふるさとや先祖」「普通にある安全や健康」についてゆっくり考える良い機会かもしれません。一番暑い時期、体調管理に気を付けて乗り越えましょう。

### 家庭菜園奮闘記

キュウリが突然枯れてしまいました。うどん粉病の症状が少し出ていたので病気かと思っていましたが、先月の雨の後に何と復活してきました(右写真)。ただの水不足だったのでしょうか。



連日の猛暑と水分不足でナスの皮が固いのですが、煮物にはちょうど良いか。遅く植えたトマトが追いつき、オクラも続いています(左写真)。中央の唐辛子様のものは苗木の時には「ピーマン」だったのですが・



## 熱中症の対策と予防

日本糖尿病協会発行 さかえ 2021年7月号より  
糖尿病認定看護師 井淵奈緒美 先生

今年も暑い夏がやってきました。夏になると熱中症になる人が増え、亡くなる人も出てきます。熱中症は日常生活の中で起こるため、しっかりと対策を立て、予防に努めましょう。

**熱中症の予防はできていますか？**

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)  
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>

**こんな症状があったら熱中症を疑いましょう**

- 軽** めまい、立ちくらみ、筋内痛、汗がとまらない
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
- 重** 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

## 新型コロナウイルスワクチン接種について

お手元に接種券が届いた方から順次予約を受け付けております。

当クリニックでの個別接種の予約受け付けについて。

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、接種日の前に日時の確認を必ずお願いいたします。予約日または時間帯に不都合が出た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あ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。ワクチン接種後は15～30分間クリニック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。

ワクチン接種による副反応などの情報は 厚労省のワクチン Q&A サイト <https://v-sys.mhlw.go.jp/about/> をご覧ください

予約受付時間 9:00～17:00 電話番号 0776-77-1070 090-5684-6343

### 待 合 室

A: いやー暑い日が続くね。天気もそうだがオリンピックも自国開催だとよけい熱いね。

B: もう一つコロナもアツイね。インド産の変異株だから暑さに強い？

Dr: インフルエンザみたいに寒い季節限定では無いようで、今までの株より感染力が1.5倍も強いことが感染拡大がおさまらない一番の原因だね。

A: 自分は2回のワクチン接種は終わったけど、どこまで効果があるのか、いつまで効果があるのか？3回目はもっと副反応が強いのか？心配は尽きません。

B: 外国の調査結果ではデルタ株に対するワクチンの効果が弱くなっていて、イスラエルでは3回目の接種を始めたと報道されてたね。



Dr: 日本ではまだ今後のことは考えられず、秋までに目の前にあるワクチンを全世代の出来るだけ多くの人に接種することに全力を挙げるしかないね。B: 夏休みに入って、高校生、中学生の部活が活発になりクラスターが相次いで発生しているね。Dr: 夏休み中にワクチン接種できるといいのに、まだ予約は多く入っていないね(～;)。