

**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




# 歓喜沸く 競技場の影 すでに長し

こんにちは。夕闇の迫る時間がめっきり早くなってきましたね。色々な意味で話題をつくった東京オリンピック 2020 が終わり、東京パラリンピックも終わろうとしています。この夏に歓声が響き渡った競技場を照らしていた太陽も幾分高さを減らし、作っていた影もずいぶん長くなってきたようです。この後は一気に秋が深まっていくのでしょうか。9月1日は防災の日です。1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓として、防災意識を高めるために制定されました。近年の地震や洪水災害が多発する状況では、常に最新情報をチェックして備えておきましょう。9月20日(第3月曜日)は敬老の日です。1951年に初めて制定されてから、この日に対する呼称や日にちは変わりましたが、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」国民の祝日とされています。昔は60歳 還暦(かんれき)から長寿の仲間入りをしましたが、最近では高齢化して、ある高齢者施設では90歳 卒寿(そつじゅ)、99歳 白寿(はくじゅ)からお祝いの会をするそうです。これからの超高齢化社会では、80歳ぐらいまでは健康で働き、しっかり税金を払い、出来るだけ医療・介護費を使わず、年金をもらわないと「多年にわたり社会につくして」とは云われないかも知れません(〜;)。9月20日(木)は秋の彼岸入り、



23日(日)は彼岸の中日すなわち秋分の日(祝日)となり26日が彼岸明けとなります。祝日法では、春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日とされ、秋分の日は「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」日とされています。又「暑さ寒さも彼岸まで」というように、お彼岸はちょうど季節の変わり目。新型コロナウイルスワクチン接種も進んでおり、感染症も変わり目を迎えて収束に向かうと良いのですが、まだまだ時間がかかりそうです。

中秋の月(9/21)を眺め、秋の味覚に舌つづみを打ちながら友人・家族と平和に談笑できる日が来ることを信じ、今は感染予防に努めましょう。夏の疲れにご用心。

**臨時休診について**

平成3年(1991)10月にこの地に診療所を開設して30年が経ちました。これもひとえに皆様方のおかげと、深く感謝申し上げます。8月からは新入職員が勤務しており、不慣れなために皆様にご不便な思いをさせるかもしれませんが、温かくご指導賜ればと思います。

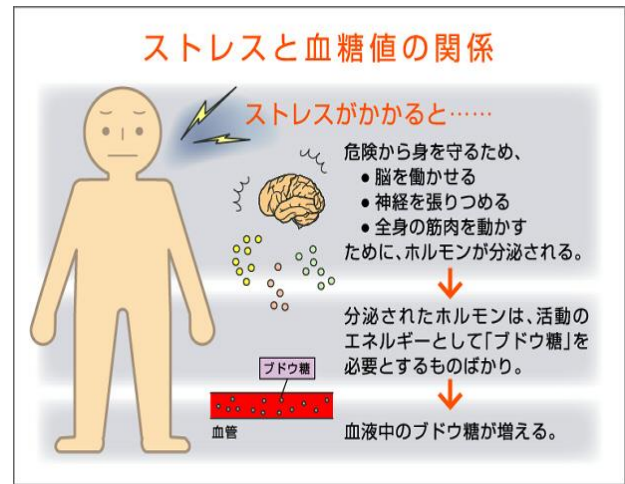
誠に勝手ながら **9月21日(火)22日(水)は臨時に休診**させていただきます。  
尚9月23日(秋分の日)は休日当番医として9:00～17:00までの診療です。

## 糖尿病と心の健康（ストレス）

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

私たちの心と体は双方向で影響を与えています。糖尿病患者さんが、糖尿病であること自体をストレスに感じる一方で、そのストレスが糖尿病に影響を与えることもあります。

心療内科とは→ストレスなどの心理社会的因子が、発症や経過に密接に関連する身体疾患、すなわち「心身症」を見る内科医のことです。精神科とは混同されがちですが、あくまで心理療法も併用する内科を意味します。心身症には下痢や腹痛を主訴とする過敏性腸症候群、片頭痛などの慢性頭痛、高血圧、胃潰瘍なども含まれます。糖尿病においても、食行動や運動、血糖値などがストレスの影響を強く受けることが知られていますので、心身症として扱われることが多い病気となります。



## 新型コロナウイルスワクチン接種について

### 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 10月1日以降の受け付けを停止しております。今後の接種計画については各市のコールセンターにお尋ねください。9月中の接種を予約された方は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。ワクチン接種後は 15～30 分間クリニック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。

ワクチン接種に関するお問い合わせは 9:00～17:00 電話番号 0776-77-1070

## インフルエンザワクチン接種について

**今年度の高齢者および小児の助成対象となるワクチン接種は 11月1日からの予定です。市からの案内をお待ちください**

## 待 合 室

A：朝晩が涼しくなり、稲刈りの後の田んぼを見ると少し秋の気配は感じるね。

B：今年の夏は梅雨が2回あったように、お盆のころは雨が続けてなんか短い夏だった感じかな。それに反しコロナの第5波は長く続くね。

Dr：東京の感染者は8月下旬に減ってきているけど、重症者や死亡例が多くなりそれも若年齢化しているのはデルタ変異株の怖いところだよな。

A：ワクチン接種も進んでいるけど、まだまだ若年層では接種率が低いそうだし、同年代の重症・死亡例を聞くと一気に接種が進むのかな？その時にワクチンはあるの？異物混入とか抗体価の漸減とか副反応とか接種の足を引っ張るものも続出だし。

### 新規感染者の年代別割合

7日間合計(8/11～17)

若年層の割合が高い



B：インフルエンザワクチンの話が出ていたけど、去年は全く流行せず、今年はどうなんだろう？みんなワクチン接種するかな？

Dr：去年なかったから今年もないという保証はないしね。高齢者やコロナワクチンを受けられない子供はしておいた方が良いのかな。

A・B これから3回目のコロナワクチン接種もあるらしいし、大変。



若者が殺到接種会場