

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



大雪夜 鍋に寄せ合う 顔・笑・暖

こんにちは。今年も残すところ1か月足らずとなりました。ずいぶんと寒くなってきましたね。12月1日はカイロの日、と日本使いすてカイロ同業会が1991年(平成3年)に制定したそうです。理由は「カイロ」の需要が高くなる12月の最初の日だからだそうです。7日は大雪(タイセツ)と云って、山だけでなく、平野にも降雪のある24節気の一つで、本格的に雪が降り始めるころです。全国的に初雪やスキー場のオープンなどと云った冬のニュースが盛んになります。

白山室堂の銀世界(富山新聞)



13日は正月事始めと云って、煤払い(すすはらい)などをして、正月に年神様を迎える準備を始める日とされておりますが、最近では煤払いをするのはお寺ぐらいで、福井では永平寺が話題になりますね。22日は冬至です。太陽が軌道上の最も南に来るときで、夜が最も長く、昼が短い日。冬至は「日短きこと至る(きわまる)」という意味。25日はクリスマス(Christmas)。英語の「Christ(キリスト)のmass(ミサ)」に由来するもので、キリスト教側が布教拡大を狙ってこの日をイエス生誕の日としたものと見られています。欧米では「クリスマス・イヴ」

の12月24日から1月1日または1月6日までが「クリスマス休暇」となります。日本では宗教色はほとんどなく、家族や友人たちとケーキを囲んでパーティーを開いて楽しんだり、愛しい人と二人だけの大切な時間にするなど、その日の過ごし方は千差万別ですが、いずれもハッピークリスマス。



31日は大晦日(おおみそか)一年の最後の日。一般的には家庭で「年越しそば」を食べ、そばのように長く幸福にと願いながら新年を迎える。また、年越しの夜のことを「除夜(じょや)」とも言い、「除夜の鐘」を聞きながら「二年参り」と呼ばれる「初詣」を行う人もいます。今年は1年中コロナ禍の中で辛抱の日々を過ごされた方も多と思います。来年は寅年です。虎の威を借りて災いを吹き飛ばし、皆さんに幸せな一年が訪れることをお祈りいたします。最後に本年も1年間有難うございました。来年もよろしくお願ひいたします。良いお年を 院長



冬野菜の大収穫祭



家庭菜園奮闘記

冬の野菜、大根、白菜、ネギが採れました。今年は大根、白菜とも出来が良く大振りで、食べ応えがあります。これからの時期、温かい鍋が欠かせません。野菜たっぷりの鍋で、インフルもコロナもシャットアウトといきたいところですが、大勢で鍋を囲むわけにもいかず、黙々と食べるのみ。



糖尿病患者として「がん」に備える。

日本糖尿病協会発行 さかえ 2021年11月号より
国立がん研究センター中央病院 大橋 健 先生

糖尿病患者さんの死因の第1位が「がん」であることはご存じでしょうか？日本人の2人に1人はがんになる現在では、糖尿病と「がん」、二つの病を抱える人たちは珍しくありません。糖尿病患者さんが「がん」になったらどうすればよいのでしょうか？

糖尿病学会の死因調査では死因に占めるがんの割合は男性40.7%、女性33.9%とやや男性に多く、男性では肺がん、肝臓がん、膵臓癌が、女性では膵臓がん、肝臓がん、白血病・リンパ腫の順に多くなっています。



なぜ糖尿病だと「がん」が増えるのでしょうか？
もっとも考えられるのはインスリン抵抗性（肥満などによってインスリンが効きにくくなること）と、その結果起こる高インスリン血症（血液中のインスリン濃度が高まること）の影響です。インスリンは血糖を下げるだけでなく、細胞増殖因子という側面があります。インスリン抵抗性により筋肉、脂肪、肝臓での血糖低下作用は落ちるが、増殖因子としては過剰に働くので発がんや、がん細胞の増殖と関連していると考えられます。

糖尿病患者さんは「がん」になりやすい？

日本糖尿病学会の糖尿病とがんに関する委員会では男性15万人、女性18万人を10年間追跡調査したところ男女とも20%ほど多くなっていたとのことです。特に大腸がんは1.40倍、肝臓がん1.97倍膵臓がん1.85倍となっていました。

インフルエンザワクチン接種について

只今、インフルエンザワクチン接種を行っておりますが、今年は例年よりワクチン入荷量が減っており、12月1日現在、新規のご予約を受け付けられません。（キャンセル待ちのみ受付しています）誠に申し訳ございません。

待 合 室

- A：おいおい。またコロナで新種が出たそうじゃないか。オミクロン株とかいう。ようやく日本ではデルタが治まりかけたのにどうなってるんだ？このウイルスは。
- B：11月末に南アフリカから報告されたやつだよ。WHOは「懸念される変異株」に位置づけ警戒を呼び掛けたけどどうなんだろう
- Dr：ワクチンの効果に影響する「スパイクたんぱく質」に30か所も変異があり、現在のワクチンが効かないのではないかと、感染力が強いのではないか、毒性が強くと憶測が飛び交っているけど、今しばらくは調査・分析、研究待ちだね。

オミクロン株の特徴	
初期に報告された国	南アフリカなど複数国
変異箇所	スパイクタンパク質に約30カ所
感染力	高い可能性
ワクチン効果	ワクチン効果低下や、再感染リスクが高い可能性
重症化リスク	不明

※国立感染症研究所などの資料から



- A：政府は早急に全世界からの外国人の新規入国の原則停止を公表したけど、安倍、菅両内閣が水際対策の甘さから批判を招いたことも教訓にして、岸田首相は「最悪の事態」を想定した措置を決断したんだろうけど、デルタ株はでは3月28日に国内で初確認されてから5カ月後には1日2万5975人もの新規感染者を記録したからね。
- B：3回目のワクチン接種が準備されているけど影響があるかな？
- Dr：現在のワクチンが直接新種の感染を押さえられなくても、重症化を防ぐ可能性は大きいと考えられている。我々にできることは、従来感染予防対策とワクチン接種しかない。3回目は計画どおり進むね。