

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




ふきのとう 衣更に着て待つは 雪解け音

こんにちは。今年もすでに1か月がたってしまいました。昨年11月末から始まった新型コロナウイルスオミクロン株の猛威が治まりません。そんな中で3回目のワクチン接種が2月1日から65歳以上の一般高齢者向けに開始されました。これから3月、4月と順次ワクチン接種が進み、一日も早く通常の生活に戻ることを祈るばかりです。

2月は如月(きさらぎ)。諸説ありますが、着物(衣きぬ)を更に重ね着して寒さに耐える、「きぬさらき」から「きさらぎ」に変化したものと言われていています。フキノトウは右の写真のように花芯を葉が幾重にも包むようにして、雪が残るこの時期、地中から芽を出してきます。その姿に春を感じるとともに、人類もこのフキノトウに負けない生命力で、コロナ禍からの雪解けを待ちたいものです。

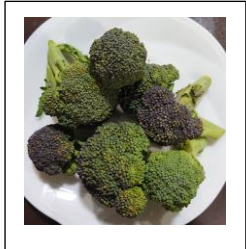


2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春が始まる時季ですが、4年前にはこの時期に大雪で社会生活が麻痺してしまいました。まだまだ北陸は冬、油断はできません。**2月11日は「建国記念の日」**です。「建国記念日」ではなく「の」にこだわった意味を深堀すると、日本の国の成り立ちや天皇制、そして第二次大戦後の政治情勢などが垣間見えるのではないのでしょうか。**2月14日は「バレンタインデー」**です。少なくとも日本ではその起源や由来は重要ではなく、誰にチョコレートを送るか、または貰うかが重要になっていますね。コロナ禍で3密を避けるといっても、まさかスマホで撮ったチョコの写真をメールで送って済ますわけにもいかないでしょう。**2月23日は天皇誕生日**です。今上



天皇は2019年5月1日に即位をされたので、今年3度目の祝日となります。まだちょっと馴染みがないのですが、この日は山梨県、静岡県が語呂合わせで「富士山(223)の日」と制定しているので、併せて心に留めましょう。2月にはほかにも2/8針供養の日、2/22猫の日などというものもありますが、皆さんは毎日が「健康の日」と定め、体調管理に努めて下さい。厳寒の中、ご自愛ください 院長

家庭菜園奮闘記



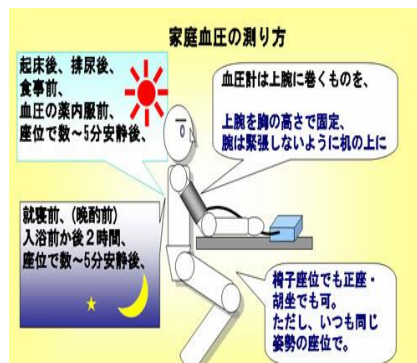
キャベツを収穫しました。秋に結球したときは群がるヨトウムシとの戦いでしたが、その甲斐あって中身は無傷でしっかりした歯ごたえです。またフロッキーも花蕾が頂と側枝につくタイプだったのか、頂の大きなものをとった後も側枝にできたものを収穫しています。



糖尿病で血圧高め。コントロールはどうする？

日本糖尿病協会発行 さかえ 2022年1月号より
那珂祈念クリニック 院長 遅野井 健先生

糖尿病と高血圧は互いに密接な関係があり、糖尿病患者さんのやく50%に高血圧が併存します。ともに自覚症状が乏しく、様々な病気を引き起こすため「サイレントキラー」と呼ばれています。一般に、家庭血圧が135/85mmHg以上、診察室で140/90mmHg以上あれば高血圧と診断されますが、糖尿病の患者さんではそれぞれ125/75,130/80を超えると高血圧の治療が必要です。高血圧を防ぐために体重を増やさないこと、適度な運動習慣を持つことなどは糖尿病と同じですが、さらに減塩に必要です。もっと重要なのは毎日家庭で血圧を測定することです。診察室で月に1回程度測った血圧値で血圧コントロールを判断するのは無理があります。



予防注射 特定健診

特定健診・がん検診（個別検診）

令和3年度の受診期間は**令和4年2月28日まで**となっています。高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病で受診中の方も、年1回はがん検診を受けましょう。

新型コロナウイルスワクチンの第3回目 個別接種について。

2月1日(月)から当クリニックにおいて個別接種を開始いたしました。

予約は随時うけつけておりますので、お手元に市からの接種案内及び接種券が届いた方は、記載してある**2回目の接種日から6か月経過**していることをご確認の上、予約をお願いいたします。



あ

待 合 室

A：また医師が、犠牲になったね。埼玉県ふじみ野市の在宅医療専門医、鈴木純一さんご冥福をお祈りします。

B：昨年12月の大阪で起こった放火による無理心中で亡くなった心療内科の先生と云い、今度の鈴木先生もまだ40代半ばで、周囲に頼られる存在だったようで、本人はもとより、家族や患者さんたちもさぞ悔しい思いをされていることでしょう。

Dr：私も訪問診療をしているけど、幸いなことに今まで命に係わるようなトラブルはなかった。しかし一緒に働く訪問看護師によれば、パワハラやセクハラを経験は一度ならずある様です在宅では逃げ場がないこともあって、気が抜けないようだね。



A：学校では先生や学校に対し保護者が、病院でも患者がチョットしたことでクレームをつけて大騒ぎをするという話が時々あるけど、直接殺害するなんてのは前代未聞だな。

B：自分の固定観念に入り込んで、頑として他人の言うことを聞かないタイプの方は時々いて、病的にひどいと世間を騒がすことがよくあるね。

Dr：医師には「応召義務」というのがあって、特段の事情がない限り患者さんを断れないんです。話がかみ合わなくて診療がやりづらいなと思っても、何とか病気を見ていかないとね。医者は「病気だけを見て人を診ない」のは良くないとよく言われるけど時には・・・

