

**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




## 花冷えにはおる上着の やや重きかな

こんにちは。4月と云えば日本では桜の花の下、家族・友人が笑顔で語らいながら、春を満喫するイメージが出てきますね。一方では、新年度または新学期の時期とされているため、学校・官公庁・会社などでは入社式・入学式が行われ慌しくなりますね。

3月末から新規新型コロナウイルス感染者の勢いの衰えてきたようですが、今年の5波の終わりのように急速な収束には至っていないようです。オミクロン株の特性なのでしょう。それとも国民の中に蔓延した「コロナ慣れ」で、感染症予防対策が緩んでいるのでしょうか？人の移動の多いこの時期は特に気を付けたいものです。



埼玉県幸手市 幸手権現堂桜堤 桜の名所  
全国1位 桜のピンクとなばなの黄色が・・・

心が痛みます。連日のロシアによるウクライナの侵略戦争の様子がテレビで報道されるたびに、どのような人間がこのような非人道的なことができるのか。日本でも約80年ほど前には今のロシアと同じようなことが起こっていたのだと思います。人間の狂気は繰り返し、計りきれないものです。

4月から5月はまた全国でお祭りが開催される時期でもあります。**8日は花祭り**、仏教開祖のお釈迦様の誕生日を祝う行事ですが意外と知られていません。県内では永平寺で5月上旬に関連した白い像のパレードや稚児行列などが催されてきましたが、今年は未定の様です。

**14日・15日は岐阜県高山市で山王祭(春の高山祭)**が開催されます。昨年1昨年とコロナ禍で神事のみが行われましたが、今年は神輿や山車の巡行や祭屋台を舞台にして幾本もの綱で人形を動かす「からくり奉納」など豪華絢爛な姿が見られそうです。



**29日は昭和の日**で祝日です。昭和天皇誕生記念日、みどりの日と名前を変えてきましたが、約100年間、日本国民の休日であり続け、また5月の大型連休の入り口として4月を締めくくる重要な日となっています。花粉症もこのころには終わりに近づきますが、ご自愛ください 院長

### 家庭菜園奮闘記



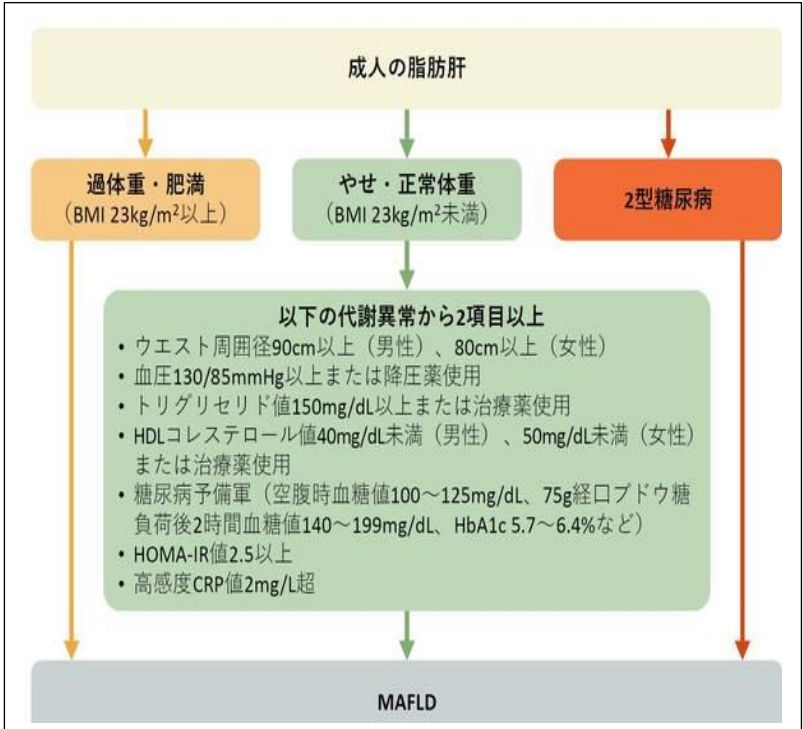
我が家の菜園にも春がやってきました。背伸びした小松菜から菜の花が咲きました。柔らかいところだけ塩漬けにしてみようかな。玉ねぎの成長が芳しくありません。植えた時の寒さ対策が十分でなかったのか、2月頃の肥料やりがうまくなかったのか？まあ、四月が勝負。急成長かはたまた蔓(とう)だちか。



## MAFLD(代謝異常関連脂肪肝)

日本糖尿病協会発行 さかえ 2022年3月号より  
久留米大学医学部 消化器内科部門 川口 巧先生

肝臓はエネルギーを蓄える機能を持っていますが、過食や運動不足で使われなかった余剰なエネルギーは脂肪として蓄えられます。肝臓に5%以上の脂肪が蓄積した状態が脂肪肝で、脂肪肝の中には進行性で肝硬変や肝がん発祥のリスクとなる非アルコール性脂肪肝炎（NASH）も含まれています。糖尿病の患者さんは、脂肪肝を高率に合併しているといわれており、また肥満は脂肪肝を疑う重要な身体所見ですが、一方で脂肪肝の患者さんの40%は肥満でないことも明らかです。脂肪肝の検査は腹部超音波検査で行いますが、血清γGPT値、血清中性脂肪酸（TG）値からも推定することができます。肝に肥満や2型糖尿病などを合併しているものをいいます。



## 予防注射

### 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。

4月1日現在、予約を見合わせております。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン接種について

市より公費助成の案内が届いた、令和4年度定期接種対象者の方について  
随時予約を受け付けております。



## 待合室

- A: 最近はなんか暗い話題ばかりだな。ロシア（プーチン）のウクライナ侵略から1か月以上たつけど収まる気配がないね。  
B: 毎日ウクライナの人たちの悲劇をテレビで見ていると、直接何もできないもどかしさで一層顔をそむけたくなるね。  
Dr: アメリカアクション映画の「ジャスティスリーグ」のヒーローたちが現れてプーチンをギャフンと言わせられないかな。そしてスーパーマンが地球の自転を逆転させ、時間を元に戻すんだ。  
A: おいおいDr気は確かか？相当現実離れ（いや逃避？）してるみたいだけど大丈夫か？目つき変わっていない？



- B: コロナワクチン接種、コロナPCR・抗原検査、コロナ感染者の対応で、かなり精神的に来てるんじゃないの。外出もままならないし。  
Dr: 精神は大丈夫ですよ。多少物忘れは多くなっただけに見えるものが見えるような状態じゃないので、安心してください。プーチンに見えるものを見ようとしていないけど。A: Drその口調は相当プーチンが嫌いなものね。B・Dr: ロシア人以外で彼を好きな人いないでしょ。安倍さん？