

# 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



## 風薫る 田んぼを滑る トラクター

こんにちは。5月が風薫る季節といわれるのは、さわやかな空気の中に新緑の草木が出す青臭いにおいが溶け込み、さらに降り注ぐ太陽の柔らかい光が「薫る」という、良いにおいが漂う状態を言い表したものでしょうか。今年の大連休、前半29日と1日は雨が降りましたが、後半は天気恵まれ各地で人出が多かったようです。都市部では新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が減少してきていますが、県内では学生、児童・生徒・未就学児を中心に学校内や家庭内で感染が広がっているようです。この大連休は2年ぶりに全国的に行動制限のない状況になり、人の移動が活発になっているようです。この影響は今後1～2週間ぐらいでどのように出るのでしょうか。



金津創作の森 アートフェスタ

まだまだマスクを外して新緑の香り含んだ風を胸いっぱい吸えるとは言えないでしょうね。一方で季節は進み、近隣の田んぼでは田植えが始まり、トラクターが水の張った田んぼをアメンボのように動き回っています。子供の頃(60年前)腰を曲げた大勢の人が泥田に向き合っていたのを思い出しますと、時代も進んでいるんだと実感できます。

5月7、8日は金津創作の森で「森のアートフェスタ」が開催されています。新緑の森を舞台に例年100店ほどのクラフト部と、10店ほどのキッチン部が出店し、「見て、創って、味わう」作り手との交流も楽しいものです。同時に美術館内では「森の夢」と題した光と影のモビールが展示されています。鳥の羽?と気流を使ったモビールで、代表的なシャンドリアはその大きさと優雅さに圧倒されるものです。その他にも様々な素材やテクノロジーを駆使し動きと光と影が織りなすモビールアートです。6月12日まで展示されていますので、ぜひ一度ご覧になってください

寒暖の差が激しい昨今ご自愛ください 院長



シャンドリア



左がキュウリとトマト。奥がナス。右は頂いたカボチャの苗

### 家庭菜園奮闘記

連休中、菜園にキュウリやナス、ピーマンなどの夏野菜を一気に植え付けました。勢いで時期外れのブロッコリーやキャベツも植え、エンドウやネギの種も播いてみました。素人の浅はかさで、播けば何とかなるのでははっはっは。今年は何とかほうれん草を食卓に乗せたいので、時期を無視して播こうと思います。「下手な鉄砲も数撃ちゃ当たる」的な発想で。野菜作り、始めたらやめられませんね。



左はジャガイモ。右はブロッコリー&キャベツ

## 時間栄養学

日本糖尿病協会発行 さかえ 2022年4月号より  
早稲田大学先進理工学部 柴田 重信 教授

「食事をする時間や食事の内容が体にどのような影響を及ぼすのか」を研究する「時間栄養学」。

糖尿病患者さんにとって、時間栄養学の視点を取り入れた食事療法を行うことはとても大切です。

体内時計を調節する時計遺伝子が発見されました。この遺伝子は脳の「主時計」と末梢臓器の「末梢時計」に発現し人間の生理機能、例えば睡眠-覚醒、体温、血圧、インスリンの効果などに日内リズムを作ります。そして**朝の光や朝食は朝型人間を、夜の光（パソコンやスマホ）や夜食は人間を夜型にする**のです。夜型の人にはメタボリックシンドロームのリスクとなり、肥満、糖尿病、高血圧症などを発症しやすくなります。

### 食事時間ごとのおすすめ食材及び食事での注意点

朝の光

○

朝の光は朝型にし、夜の光は夜型にする

×

10〜12時間のみ摂取

#### 朝食

リセット食材 DHA/EPE、**カフェイン**  
脂溶性物質を含む食材  
水溶性食物繊維を含む側在  
**意識してタンパク質を摂取**

#### 午前 間食

タンパク質の補給

#### 昼 食

少量過ぎに注意  
野菜の摂取

#### 午後 間食

食物繊維やたんぱく質を含む  
スマートスナック（ナッツなど）

#### 夕食

**主食は半減する**  
**遅い夕食は分食する**  
入眠まで2~3時間 空ける  
カテキンの摂取

#### 夜 食

摂るなら低炭水化物  
タンパク質や低分鎖アミノ酸

## 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。

5月7日より毎土曜日午前中実施しております。ご予約下さい 77-1070

### 高齢者肺炎球菌ワクチン接種について

市より令和4年度定期接種対象者の方に公費助成の案内が発送されています。接種ご希望の方は随時予約を受け付けておりますのでお問い合わせください。



## 待合室

- A：いきなりだけど、北海道知床の観光船沈没事故。全くの人災だな。会社（社長）の利益至上主義というか、儲けのためには安全性は二の次、法律違反も「バレなければいいでしょ」で全く腹が立つよ。
- B：冷静なAさんも感情出し出したね。過去にもスキーツアーバスの事故や観光登山ツアーなどで犠牲者が出ているよね。観光業界はシーズンが限定されていて無理な運行が起こるのかな。

Dr：観光業界に倫理感がないとは言わないけど、中小零細企業ではどの業種も多少のリスクは負いながらぎりぎりの運営をしているんじゃないかな。そこで一線を越えるか超えないかはプライド（矜持）の問題かな。プライドが理性を呼び覚ます。

A：Dr えらくカッコいいことを言ってるね。中小零細企業の社長じゃないプーチンにはそんなものは皆無で、見えるのは「狂気」だけだね。

B：昔観た「チャップリンの独裁者」という映画、ヒトラーを風刺した映画だけど、当時のヒトラーは今のプーチンそのもの。

Dr：世界のメディアはどうしてヒトラーをプーチンと云わないのかな？



社長の土下座。よく見る光景だけど26人は帰ってこない



「独裁者」より