

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



早すぎる酷暑 野菜もびっくり ひん曲がる

こんにちは。6月下旬に梅雨明けもびっくりだけど、この酷暑はまいったね。まるで暦が1ヵ月進んだよう。さらに雨がなく、畑のキュウリは釣り針見たいに身をよじっています。さて7月になりました。暑さも本番になって、野菜だけでなく人間様も熱中症で身をよじらないよう暑さ対策や水分補給しましょう。

7月2日は「半夏生」。夏至から11日ほど経った日で、ここから**7日の七夕**までの期間を言います。福井では大野を中心に定番の「焼きサバ」を食べる風習がありますが、各地では違う風習もあるようです。七夕は古代中国の天の川伝説に由来しますが、織姫は機織りが上手だったことから、手芸や裁縫の上達を願う宮中行事となり、現代では習い事などの上達を願ったり、ほかの願い事も短冊に託すようになりました。ちなみに旧暦の7月7日は現在の8月上旬で、有名な仙台の七夕祭りは8月6～8日だそうです。コロナ禍も一服して、同時期に催される青森の「ねぶた祭」、秋田の「竿灯まつり」など東北のお祭りを巡るツアーも人気ようです。**18日(第3月曜日)は「海の日」**で夏休み前の連休で海や山への人出が増えそうですが、くれぐれも事故の無いように体調管理に注意し、自然災害への準備も怠らないよう気を付けましょう。

仙台七夕まつり (阪急交通社 HPより)



江戸時代から、お盆の時期に感謝の気持ちを込めた贈り物を送る風習が定着



ウナギはやっぱりうな重ですかね。「土用」は「土曜」ではありませんよ



23日は夏の土用丑の日です。昔はこの日に「う」のつく物を食べ、無病息災を願ったそうですが、江戸時代の平賀先生のおかげで、現代では「ウ」のつくもので元気が出るのは「ウナギ」しか考えられませんね。

近年の気候変動では四季折々の暦があてになりません。最近では熱中症も自然災害ととらえた方が良いのかも知れません。ご愛ください。 院長

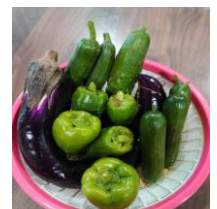
これからはカレーと肉じゃがが多くなりそう



家庭菜園奮闘記

6月下旬、酷暑のある日の早朝5時から妻と二人で出かけた先はジャガイモ畑。例年より少なく作ったつもり(種芋 5kg)でしたが、今年は意外と豊作で掘り終えるのに約2時間かかりました。炎天下では自殺行為ですが、さすがに早朝は涼しかったです。それでも持ち帰ってベランダに広げた後はシャワーが必要でした。キュウリなどの夏野菜はぼちぼちですが、ナスの生育が良くありません。

ナスは長ナス系か30cmありましたが、これ1つ本切り
右下のキュウリはミニ系でウインナ?



コロナ禍をチャンスに変えた患者さん

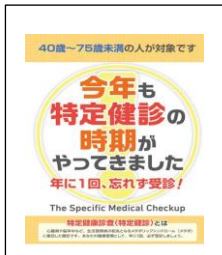
日本糖尿病協会発行 さかえ 2022年6月号より
ベリークリニック 院長 増田美央 先生

2020年4月、日本ではコロナの感染症が広がり、第1回緊急事態宣言が発令されました。これに伴う外出制限などが糖尿病の治療にどのような影響を及ぼすか、東京と千葉の2つの医療機関で約1000人を多少にアンケート調査が行われました。

宣言前の3か月と宣言後の3か月ではHbA1cの値は0.21%下がっていたそうです。体重や睡眠時間には変化なく、外来通院や服薬、注射は決まったとおりに行っていました。また飲酒量やその機会は減ったが、運動量や身体活動も減った人が多かった、不安やストレスが増えたとの回答でした。では何がHbA1c値を下げたのでしょうか。第一は元々高い人が下がった。第二は定期的に運動療法を行ったことでした。個々のケースでは、この宣言が自分の生活管理に有益であるチャンスであると考えた人が、HbA1cの改善程度が高かったようです



令和4年度特定健診 後期高齢者健診 がん検診について(ご案内)



市役所から健診のご案内が届いている方(国民健康保険および後期高齢者保険加入者)は、各健診を集団または個別で受けることができます。

当クリニックでは6月1日より個別健(検)診を受け付けております。通常を受診時に受けることができますので、受付窓口でお声掛けください。

なお、あわら市在住の後期高齢者の方はがん検診用の受診券が同封されておりませんので、あわら市健康長寿課(73-8023)まで受診券を請求してください。

新型コロナウイルスワクチンの第4回目 個別接種開始



4回目接種については対象者が「60歳以上の高齢者および18歳から59歳までの基礎疾患を持っている方で、3回目の接種を受けてから5か月以上たった人」となっております。対象者には接種券が送られてきます。当クリニック7月4日から接種を開始しております。詳しくは市の広報やホームページなどをご確認ください。尚現在、1回目、2回目、3回目の接種も同時に受け付けております。

待 合 室

A: いやァ 暑いね。言いたくないけどほんとに暑いね。地球はどうなっちゃうんだろう。その内、融けだすんじゃないかな。

B: そんな中、参議院選挙が告示され、こちらは「熱い」戦いだね。
物価上昇対策や外交安全政策が特に論戦になっているけど、与野党とも総論賛成、各論反対みたいな感じに思えるけどどうなんだろう。



Dr: そんな中で消費税についてははっきり分かれているね。野党はほとんど時限付き減税、与党は変えない。としているけど現実には変えられないだろうね。制度の変更には1年ぐらいいかかるし、もう使い道は決まっているんだから、迅速な物価対策にはならないし、史上最多の女性候補がこぞって訴える子育て支援やその他の社会的弱者を救済する社会保障は、物価高のときこそ必要だからね。A、B: Drも熱くなってる?

政党	政策
自民	原油価格の激変緩和策を継続
公明	実効性ある原油価格対策を引き続き検討
立憲民主	消費税を段階的に5%に減税
維新	消費税率の軽減税率を段階的に引き下げ
共産	消費税を5%に減税
国民民主	1人10万円のインフレ手当
れいわ	消費税を廃止
社民	消費税を3年間でゼロに
日本共産党	消費税減税を求める