

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
(土曜は 12:30 まで)

休診日 木曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070

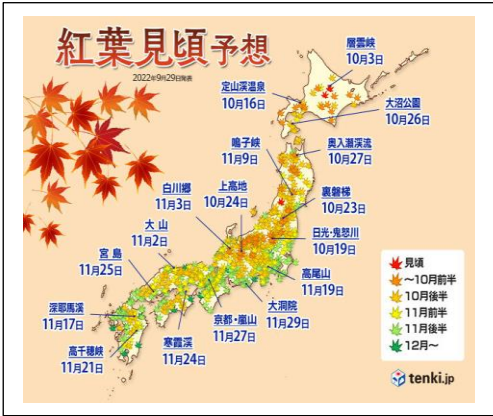



露霜や 濡らす長ぐつ 畑みち

こんにちは。季節外れの真夏日から一転、晩秋の寒さへと天候の激変に振り回されるこの頃ですが、先月末に富士山では初冠雪があったというニュースがあり、確実に夏が終わり秋から冬へと季節は動いているんですね。

10月1日は衣替えですが、昔のように「はい長袖に」といけな陽気で、季節感失ってしまいそうです。8日の寒露も草木に冷たい露が降りる頃とされていますがどうでしょうか。

コロナの第7波が下火になり、3年ぶりに行動制限のない中で、透き通った青空の下、多くのスポーツ大会やお祭りなどのイベントが盛んに行われていますね。10日はスポーツの日です。1964年10月10日の東京オリンピック開会式を記念して、1966年に制定されましたが、2000年からはハッピーマンデー制度の適用で10月の第2月曜日になっています。今年はずっと10日に重なりました。東京オリンピックの開会式が10月10日になったのは、日本の観測史上最も晴れる確立が高かった日付だったからだそうです。



20日からは秋の土用入りで、夏の土用のように知られていませんが、このころから朝晩の冷え込みが強くなり、23日の霜降の頃には初霜の知らせもあるでしょう。山では紅葉が盛んとなります。ここから11月の立冬までに、「木枯らし」「時雨しぐれ」などの言葉がお天気ニュースで盛んに出てくることでしょう。秋冷の折くれぐれも自愛ください。 院長

いただいたブロッコリーの苗約50本植えました。隣には大根の種まきました。



家庭菜園奮闘記

8月末から9月初めにかけて超忙しかったので畑の世話をしなかったら、雑草君たちが大威張りで暴れまわっていました。除草剤(フログリックス)で速効で退治し、何とか耕運機を入れることができました。フログリックスはすごいですね。翌日から枯れ始める。近所の畑より1か月遅れの秋冬野菜の栽培開始です。

接触速効型の除草剤
フログリックス
農協でしか売っていない
印鑑が必要な劇薬扱い
だけど畑には優しい



知っておきましょう透析導入後の生活

日本糖尿病協会発行 さかえ 2022年9月号より
東京女子医科大学 森友美先生 馬場園哲也先生

糖尿病の三大合併症の一つ、糖尿病腎症は進行すると腎不全となり透析療法の検討が必要となります。透析療法を始めると、暮らしはどうかかわるのでしょうか。

まず腎臓は糸球体と呼ばれるろ過装置が働き、体の中にたまった老廃物や水分を外に出します。したがって腎臓が悪くなるとこれらが体内に貯留し、浮腫みや倦怠感が出てきます。しかし糖尿病腎症は糖尿病を発症してから末期腎不全になるまで15~20年かかると云われており気付にくいのが現状です。さて透析導入になるとどうなるかというと、まず食事は導入前と同じように塩分とタンパク質の制限が必要です。さらに体重の変化を見ながら水分の制限も必要になってきます。透析は週2~3回、1回数時間受けるのが普通で、その間時間が拘束されます。

2~3日の旅行であれば透析日の調整で可能です。それ以上となると滞在先での透析場所の確保が必要になるなど、生活に制約を受けることになります

血液透析のイメージ



令和4年度特定健診 後期高齢者健診 がん検診について

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、各健診をかかりつけ医で個別に受けることができます。当クリニックでも受け付けておりますので、受付窓口でお声掛けください。

新型コロナウイルスワクチン（オミクロン株対応2価）個別接種開始

現在は4回目の接種券が届いている方を対象に上記のワクチン接種を行っております。10月中旬からは3回目の接種券が届いている方、今後3, 4, 5回目の接種券が届く方と順次接種予定です。詳しくはあわら市ホームページをご覧ください。http://www.city.awara.lg.jp/

インフルエンザワクチンの接種について

令和4年度のワクチン接種を10月1日より開始しております。65歳以上の高齢者につきましては市から助成金が出ており、自己負担金は2,200円となります。また小児でも助成の対象となっておりますので、あわら市ホームページでご確認ください。尚64歳以下の一般の方の自己負担金は4,180円となっております。



待 合 室

- A: プーチンの暴走が止まらないな。ウクライナ4州の併合のニュースを見ると大義も何もあったもんじゃない。ただ4州が欲しかっただけ。
- B: 全くだ。プーチンがどんなに大義や理屈を並べようと、世界の歴史書には侵略としか書かれないだろう。ロシアの歴史書にもそう書くべき。
- Dr: 約80年前に極東で起こった戦争も日本の歴史教科書には明らかに侵略とは書かれていないけど。戦争を仕掛ける側にはそれなりの理由(事情)があり、周りからはどんなに理不尽に見えようとも、本人には正当なんだから「言った言わない」のけんかと同じで、力による解決しかないのかな。



Dr: 約80年前に極東で起こった戦争も日本の歴史教科書には明らかに侵略とは書かれていないけど。戦争を仕掛ける側にはそれなりの理由(事情)があり、周りからはどんなに理不尽に見えようとも、本人には正当なんだから「言った言わない」のけんかと同じで、力による解決しかないのかな。

A: ロシアでは兵士の動員令が出てようやく、この侵略戦争が自分事になって、動揺が広がっているようだが、ロシアが劣勢になり核兵器使用云々が現実味を帯びると全世界が自分事になるね。