

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




紅葉のやま 秋晴れの空の隅 鉛雲

こんにちは。朝夕は冷えみ、日中の陽射しも弱まって来て日没が早くなってきました。

山間だけでなく平地でも紅葉の便りが聞かれるようになりました。**11月7日は立冬**で、冬の始まりを告げるときです。立冬を過ぎると、初霜が降りて、やがて初雪の便りも聞かれるでしょう。

11月3日は「文化の日」です。1946年に日本国憲法が公布された日を記念して祝日となりました。日本国憲法が平和と文化を重視しているということから「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨として、文化勲章の授与式が行われます。

11月15日は「七五三」です。数え年で、男の子は5歳、女の子は3歳と7歳に、晴れ着を着て神社・氏神に参拝して、その年まで無事成長したことを感謝し、これから将来の幸福と長寿をお祈りする行事ですが、最近では15日にこだわらずお参りするようです。**11月23日は「勤労感謝の日」**で勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日として、1948年に制定されました。1945年までは宮中および各地の神社で行う新嘗祭(にいなめさい)の日でしたが、敗戦後、アメリカの感謝祭(サンクス・ギビング・デー)にならって「勤労感謝の日」に改めたのでしょうか。

一乗谷朝倉氏遺跡 諏訪館庭園の紅葉



先月から新型コロナウイルス感染症の第7波が治まりを見せ、政府の経済対策の一環として様々な行動制限が緩和され、外国からも多くの人を訪れるようになりました。これからクリスマスや年末年始を迎え、第8波が懸念されます。さらにはこの冬はインフルエンザの流行も予想されています。各自が感染予防対策とワクチン接種などで自分の身を守る行動が必要です。晩秋の落ち着いたひととき自分の見つけなおすのもよいかと。ご自愛ください。院長

先月植えたブロッコリーの苗は順調に育っています。周りにはかわいい雑草の赤ちゃんが大根も芽生え・

家庭菜園奮闘記

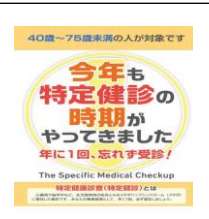
ブロッコリーのあとには大根も芽生え、白菜やキャベツの苗もすくすくと育っています。さらにタマネギ苗も植えて畑は大賑わい。あとの出来栄はお天気頼み。今年は虫よけ、霜よけのネットも張らずの自然農法。どうなることか楽しみです。少しだけ知恵で、それぞれの苗は2週間ほどの時間差で植えてみました。



食後高血糖への対策

日本糖尿病協会発行 さかえ 2022年10月号より
東京慈恵会医科大学 客員教授 森豊先生

- 食事のとり方が血糖変動に与える影響、そして食後の血糖上昇を抑えるコツについて
- 1) **朝食を抜かないこと。**朝食を抜くことでインスリン分泌のウォーミングアップができずに昼食後、夕食後のインスリン分泌が遅れ食後高血糖になるため、たとえ1日の総エネルギー量が同じでも血糖コントロールが悪くなります。
 - 2) **夕食を遅い時間にとると夕食後の血糖が急激に上がり、**その後の消費が少ないので血糖が下がりにくくなります。また空腹を我慢するためビックミールになりがちです。**仕事の都合などでどうしても夕食が遅い人は夕方に炭水化物(おにぎりやパン)だけ食べ、**仕事が終わってから副食だけ食べるとよいでしょう。**(夕食は分食)**
 - 3) **食事の後は座りっぱなしにせず、**30分毎に3分間の歩行や筋トレを行うと食後高血糖を抑えることができます。



令和4年度特定健診 後期高齢者健診 がん検診について

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

11月1日から5回目の接種券が市より発送されています。当クリニックでは11月5日からファイザー社製オミクロン株 BA4/BA5 対応2価のワクチンを接種します。ワクチン接種に関して詳しくはあわら市ホームページ <http://www.city.awara.lg.jp/>をご覧ください。



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始めております。新型コロナワクチンとの同時接種しており、流行期の12月までには両ワクチンの接種を終えることをお勧めします。65歳以上の高齢者、15歳以下の小児では助成金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: 先月10月31日は何の日だか知ってたか?
 B: ハロウィンだろ。韓国じゃ若者が大挙繰り出し大惨事が起こっね。日本でも最近ではクリスマスに匹敵するような一大イベントになってるね。
 Dr: そうか私にとってはこの日は3年前の沖縄首里城の全焼かな。いよいよ再建が本格的に始まるらしいけど、完成したらもう一度訪れたいね。



- A: Dr: は相変わらず沖縄 LOVE だな。寄付もしたの?
 Dr: 毎年返礼品なしのふるさと納税でね。 B: 次の11月1日は値上げの日だね。世界のエネルギー、食糧危機と米国の金利引き上げによる円安が最大の原因だけど、相当つらいね。 Dr: 政府は円安の恩恵を最大限に生かそうと外国人観光客の爆買いに期待してるけど、普通のサラリーマンや年金受給者にはその恩恵はないからね。 A: 福井銀行に「迷いの唄」というCMソングがあるのを知ってるかい? B: 知ってるよ「どうする どうする〜ないと**できないよ」。 Dr カードローンで食料品?

