

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
(木・土曜は 12:30 まで)

休診日 木曜・土曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070




師走の日 行く年めぐる 窓のそと

こんにちは。今年も残すところ1か月足らずとなりました。重大ニュースや流行語大賞が選ばれる時期になってきました。**12月1日からは冬の節電要請が出されました。**電力供給の余力低限必要な3%を確保できる見通しだが、強い寒波で電力需要想定を超える可能性や、ウクライナ侵攻の影響でLNG＝液化天然ガスの安定調達に懸念があるためです。**7日は大雪(タイセツ)**と云って、平野にも降雪のある24節気の一つで、全国的に初雪やスキー場のオープンなどと云った冬のニュースが盛んになります。**13日は正月事始め**と云って、煤払い(すすはらい)などをして、正月に年神様を迎える準備を始める日とされておりますが、最近では煤払いではなく大掃除に代わっていますね。**22日は冬至**です。夜が最も長く、昼が短い日。この日に「ん」の付くものを食べると「運がつく」と言われかぼちゃ(なんきん)を食べるようになったということです。かぼちゃは夏が旬なのですが、長期保存がきいて冬の栄養補充になったのと、ビタミンAやカロチンなど豊富で風邪や脳卒中予防に最適だったのでしょ。

勝山スキージャンプ会場



25日はクリスマス(Christmas)。イエスの生誕の日とされています。欧米では「クリスマス・イヴ」の12月24日から1月1日または1月6日までが「クリスマス休暇」となります。日本では宗教色はほとんどなく、家族や友人たちとケーキを囲んでパーティーを開いて楽しんだり、愛しい人と二人だけの大切な時間にするなど、その日の過ごし方は千差万別ですが、いずれもハッピークリスマス。**31日は大晦日(おおみそか)**一年の最後の日。「年越しそば」を食べ、そばのように長く幸福にと願いながら新年を迎える。新型コロナウイルス感染症も丸3年がたち第8波まで来ました。まだ2-3年は悩まされることになるとは思います。社会生活も少しずつ戻っています。来年はウサギ年。ピョンピョン跳ね回る元気な年にしたいものです。最後に本年も1年間有難うございました。来年もよろしく願いいたします。良いお年を 院長

収穫を待つ冬野菜



家庭菜園奮闘記

今年は冬の野菜の大根、白菜の収穫が遅れております。種まきや植え付けが遅かったのと、なかなか畑に行けていないので、ブロッコリーやキャベツも虫たちになされるまま。無残な状態になっております。今のところ暖冬傾向なので、今月末には収穫し鍋に入れられることを期待しています。



虫食いキャベツ

糖尿病と飲酒

日本糖尿病協会発行 さかえ 2022年11月号より
順天堂大学 代謝内分内分泌内科学 田村 好史 先生

お酒に強い、弱いという体質が糖尿病の発症に関係していることを知っていますか？
体質に合ったお酒との正しい付き合い方について解説していただきました。

お酒が飲める・飲めない体質

お酒の中のアルコールから分解されたアセトアルデヒドは、さらにアセトアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)によって代謝され最終的に二酸化炭素と水に分解されます。飲めるか飲めないかの体質はALDH2の活性の高さによります。そしてその高さは遺伝子タイプによって異なり、日本人の50%は高活性型で5%が無活性型、45%がその中間型となります。中間型の人はお酒を飲む機会が多くなると強くなっていき、ある程度飲めるようになります。このような体質は中国や韓国などの東アジア人に見られ、欧米諸国では無活性型は0~2%程度と低いのです。

最近の研究では、お酒が飲める体質であるALDH2活性が高い遺伝子を持つ人ほど、糖尿病になりやすいことがわかってきました。その理由は、**アルコールに強い男性は飲酒量が多いことにより肝臓でのインスリンの効き(感受性)やインスリンを取り込む力(グルコースクリアランス)が低下し血糖値上昇**を引き上げるためと考えられます。

お酒の適量はどれぐらい？アルコールの量で25g/日。ビールなら500ml
日本酒なら1号程度です。

インフルエンザワクチン接種について

只今、インフルエンザワクチン接種を行っております。65歳以上の高齢者および15歳以下の小児に対する費用補助は令和5年1月31日にまでです。

新型コロナウイルスワクチン(オミクロン対応型)について

当クリニックでは年内の個別接種枠はすべて埋まりました。新年1月第1週より予約を受け付けております。

年末年始休診のお知らせ

12月29日午後から1月3日まで休診とさせていただきます。
1月4日水曜日から平常通り診療いたします

待合室

A: サッカーワールドカップはえらい盛り上がりつつあるね。日本代表チームがヨーロッパの強豪に勝つなんて10年前には考えられなかったからね。
B: 中国や韓国では「ベスト8を目指す」という森安監督の言葉を鼻で笑っていたし、欧州では「番狂わせ」とか「油断した」とかの評価だけど、同じことが2度起こったからね。まぐれじゃないでしょ。

【W杯】鎌田大地「本当に勝てると思っていた」



Dr: 私も普段からJリーグの試合や学生の試合なんかはほとんど見ないけど、日本代表戦だけは寝ないでも見ちゃうね。アジア最終予選でも圧倒的強さで勝ち上がったわけではなかったので、前評判は低かったようだね。B: 今回の日本代表は東京五輪で、欧州チームと互角に戦ったメンバーが半分も入っているし、さらに3分の2の人は欧州で活躍しているからね。A: 選手にしたら「勝てる相手」なんだろうね。自信をもって堂々とやってるね。 **がんばれ日本**