

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 2:30～18:30
(土曜は 12:30 まで)

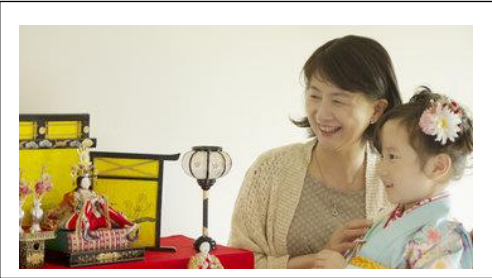
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070




笑いあり 涙もあった 雛の顔

こんにちは。立春からほぼ1か月、本当に春らしい日が多くなってきましたね。
3月3日はひな祭り。もとは女の子のための行事ではなく、春の訪れを喜び、無病息災を願う厄払いの行事だったそうですが、毎年この時期にお雛様を飾りながら、子供たちの笑顔の思い出と涙の思い出が浮かんでいませんか。虫たちが動き回り始める啓蟄(3月5日～19日頃)が過ぎると、田畑が賑わいだす**春分の日(3月21日)**お中日とした**春のお彼岸**へと月日は移っていきます。前半には入学試験や、卒業式といった若者の人生の節目(岐路)となる大事な行事があります。また日本では社会的に年度末という一年の締めめの時期でざわざわと慌しさもあります。後半の春分の頃を過ぎると季節はいっそう春めいて、かつて農業が中心の時代には五穀豊穡を願って各地で春を祝う行事やお祭りが盛んになる頃で、現代でも各地で土地の神様を祭る行事があります。この時期のもう一つの楽しみは山菜採りではないでしょうか。ワラビ、ゼンマイ、タラノメなどファンにはたまりません。しかし楽しいことばかりではありません。そう春の困ったお客さんはスギ花粉症です。くしゃみ・鼻水・目のかゆみで不快100%となりますが、適切な処置で乗り切りましょう。 ご自愛ください 院長



スギ花粉症

気象庁の予報によれば、今年の花粉飛散量は、九州では例年並み、四国と中国、近畿、北陸ではやや多く、東海と東北では多く、関東甲信では非常に多く飛ぶ見込みです。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要です。

- 対策1 花粉にさらされない。マスク、メガネ、帽子 飛散量の多い時間の外出を避ける
- 対策2 花粉を室内に持ち込まない。玄関の外で着衣を払う。洗顔とうがいで洗い流す
- 対策3 花粉を逃がす 掃除機でこまめに掃除。空気清浄機を使う。換気は早朝や夕方に。アルコールやたばこを控え、症状がひどくないうちに、治療薬(内服薬、点鼻、点眼の外用薬)を使う



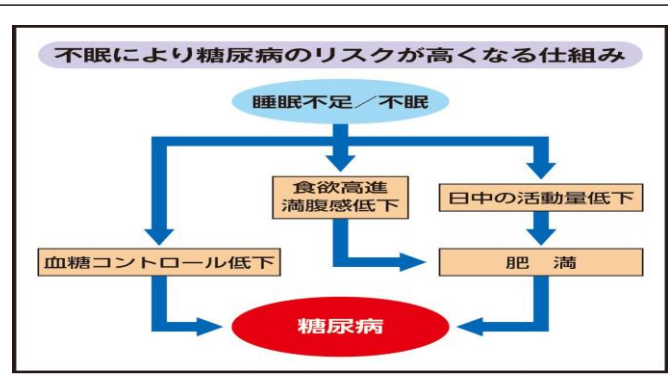
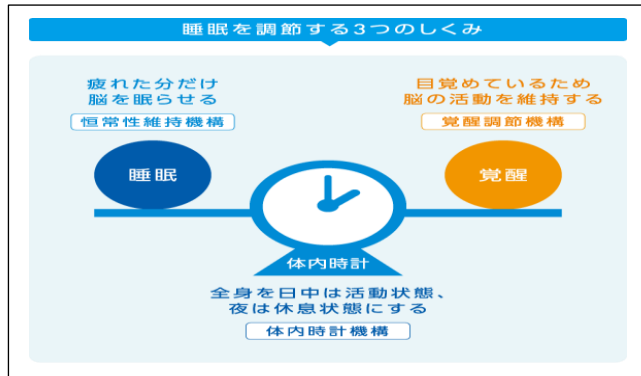
家庭菜園奮闘記

ジャガイモの植え付けを3月20日ごろにしたいと思うと、畑に残っている大根やキャベツらしきものはそろそろ退散する時期か。玉ねぎとソラマメに追肥をして、空いた場所は草が生え始める前に耕運機をかけてと・・・



睡眠と生活習慣病 不眠は糖尿病のリスク

「たかが睡眠」と思っていませんか？睡眠は心身の健康に強く関連しており、不眠が糖尿病のリスクになるという研究もあります。



私たちの睡眠は覚醒中枢と関連した「安心したら寝る仕組み」、睡眠中枢と関連した「疲れたら眠る仕組み」、体内時計に関連した「夜になったら眠る仕組み」がそれぞれ独立して調節しており、これらの3つが適切に機能していることが快適な睡眠をとるための重要なポイントです。安心したら寝る仕組みは、裏返せば心配や緊張、気持ちの高ぶりがあると起きていようとする仕組みでもあります。

疲れたら寝る仕組みは脳が疲れたときに働くので、長く寝床の中にいるとこの働きが低下し、寝れなくなります。夜になったら寝る仕組みは体内時計が地球の自転によって変わる生活環境に体を合わせる仕組みで、起床時の太陽光の影響を受けます。寝るのに適した時間があります

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

新型コロナウイルスワクチン接種について
現状では追加接種（3・4・5回目）は3月末までとなっております。要予約です。

成人用肺炎球菌ワクチン接種について
令和4年度対象の方の接種は3月31日までとなっております。早めにご相談ください

待 合 室

- A: コロナが下火になってきて、各地でいろんなイベントが復活してきたね。
B: 人の動きも戻ってきて、外国人観光客もある国を除いては結構戻ってきているらしいね。
Dr: しかし人の気持ちはなかなか戻らないようだね。地元の体育祭はコロナ禍で3年間中止。さあやろうと意気込むスポーツ協会を尻目に「まだ危ない」の建前と「今更やりたくない」の本音が合体し、あえなく中止になったとか。
A: 何事も2年も3年も中断するとモチベーションは下がるよね。
B: 人間の体にも当てはまるよね。何日も歩かないと歩けなくなるし。
Dr: 何日も話さないとしゃべれなくなる

