

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




青空も 見え隠れする 水張り月

こんにちは。昔は田植が終わって田んぼに水を張る必要のある月「水張り月（みずはりづき）」といわれた6月になりました。**6月1日は昔から衣替え**と云われ、学校では制服が夏用に代わりましたが、平成17（2005）年度から政府が地球温暖化対策の一環として過度な冷房に頼らず様々な工夫をして夏を快適に過ごすライフスタイルいわゆる「クールビズ」を提唱してからは影が薄くなりましたね。**10日～18日は北潟湖畔で花菖蒲まつり**が開催されます。右写真は昨年の様子ですが、今年も6月初旬には開花が始まるだろうと予想されています

北潟湖畔 花菖蒲園 2022 6.10



18日(第3日曜日)は父の日

です。日頃言えない感謝の言葉を送ってあげてください。**21日からは2週間は夏至**となり、一年で最も昼が長く夜が短い期間となります。今年もまもなく梅雨入りが宣言されそうです。近年巨大な台風や、線状降水帯というような局地的な集中豪雨が発生するなど、水害が多くなる季節でもあります。コロナ感染予防と同じように、災害が起こった時に備え必要な準備を自己判断でしておきましょう。ご自愛ください 院長

新型コロナウイルスワクチン（春・夏接種）について

令和5年度春・夏接種については5月15日から接種を開始しています。

対象者(65歳以上の高齢者、医療従事者、高齢者・障害者施設従事者、64歳以下で基礎疾患があり接種を希望される方)には5月初旬に接種券が送られています。あわら市ではすべて、各医療機関での個別接種となります。また接種するワクチンはモデルナ社製のオミクロン(BA4/5)対応2価ワクチンとなります。**当クリニックでは現在予約受付中です。**お手元の接種券を確認し、予約の連絡をお願いします。**予約対応時間は9:00～12:00 14:00～17:00**となります。

家庭菜園奮闘記



今年はソラマメが豊作です。昔からソラマメは茹でるものと思っていましたが、フライパンやグリルで焼くのもありだそうです。(左)プランターで栽培しているミニキュウリ。花が咲き始め、根元には2cmほどのキュウリの赤ちゃんがついてきました(右上)。トマトの赤ちゃんは3つ子かな(右下)



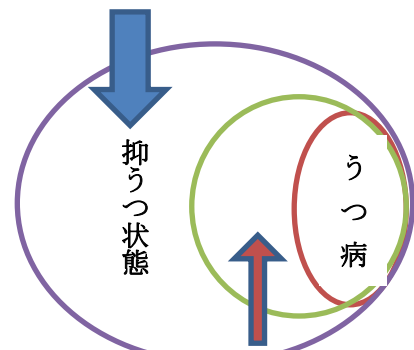
糖尿病と抑うつ

月刊 糖尿病ライフさかえ 2023年5月号 東北医科薬科大学 伊藤博人

5月病に悩まされていませんか？糖尿病に抑うつが加わると、生活の質が低下するばかりでなく、体にも影響が出てきます。抑うつとうつ病の違いやセルフケアについて「病とこころ」に詳しい伊藤先生に解説していただきました。

左の図のように抑うつ状態とはうつ病を含んでいます、頻度も重症度も違うため、異なるものと理解しておいた方がよい。もう一つ「うつ病」の理解を深めるうえで有用な、出来事の時間的経過からうつ病を理解するのが下の図です。

気分が沈む
憂うつな気分になる



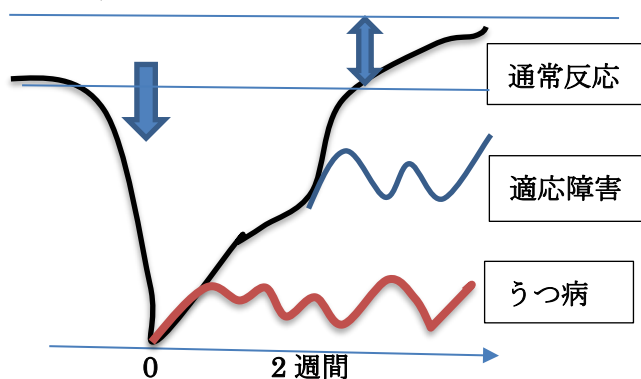
物事に対して興味がわかない
あるいは心から楽しめない

セルフケア

- 1) 睡眠。改善の12か条を試す
- 2) 運動。軽いうつ状態では改善効果あり
- 3) 考え方や行動の「癖」を転換する勇気を持つ
- 4) 助言・支援・治療を受ける勇気を持つ

うつ状態が持続するのが「うつ病」

ストレス：病名告知や再発、進行など 支障ない範囲



日常生活への適応の程度

オンライン資格認証について

令和5年4月1日からマイナンバーカードによる保険資格確認が原則義務化となりました。当クリニックでも受付にカードの読み取り機を設置し運用を開始しております。これにより保険証の有効期限の確認だけでなく、健診や他医療機関での薬剤情報も確認できます。

月1回は保険資格の確認にご協力ください

令和5年度 特定健診・後期高齢者健診・がん検診

5月22日から各健診が始まりました。高血圧、高脂血症、糖尿病で治療を受けておられる方も、ぜひ受診されることをお勧めいたします。当クリニックでは個別健診を行っておりますので、受診券が届いた方はご相談ください。

待合室

A: 最近「チャットGPT」ってよく聞くけど何だか知ってる？

B: さまざまな質問や要望に対してAI（人工知能）が文章で回答してチャット（会話）をロボット化することで、あたかも人が話しているかのように自動で会話する技術のことだよ。

Dr: 「チャットGPT」はAIを利用した文章の「自動生成」だけど、イラストや画像なども作れて、生成AIの悪用が懸念されるね。

A: 有名人の顔を作って、本人がしゃべっているような偽情報を流す例があったね。

B: SF映画のように、将来AIが人類を滅ぼす？ Dr: 私はこの院内報を作ってもらおうかな。

