

**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




## 蝉時雨 待ち構えるは 極暑の日々

こんにちは。まだまだ梅雨の真ただ中で、あちこちで水害が多発しておりますが、蝉時雨が聞こえだす月の後半からは「極暑」が待っているのではないのでしょうか。毎日のように TV では熱中症予防を流していますが、油断は禁物です。

7月は行事や「・・・の日」が目白押しで、数えると 80 近くありました。しかし7月と云えばなじみ深い7日「七夕」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。またお中元が頭に浮かぶ人も。17日は「海の日」そして子供たちが待ちに待った夏休み、海水浴、花火と次々に楽しげな情景が浮かび

海の日を祝日にしているのは日本だけ



ますね。その頃には蝉時雨が聞こえ、梅雨も明けるのではないのでしょうか。それは30日の「土用丑の日」。古来からこの日は「う」の付くつくものを食べて無病息災を願っていたところ江戸時代に土用の丑の日＝うなぎブームが広がったという逸話も残っており、このブームは今も続いているわけです。夏バテ防止にウナギは結構ですが、毎日食べられませんね。皆さんはバランスの取れた食事をしっかり食べて、夜更かしをせず、規則正しい生活で夏を乗り切りましょう。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・夏接種は8月31日に接種を終了いたします。**

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



梅雨の晴れ間を狙ってジャガイモ掘りをしました。1時間ほどの作業でしたが、スコップで掘り起こすのは重労働で、心臓はバクバク、呼吸はヒーヒー。命がけでした。定番の夏野菜も取れ始め、右の写真にもれましたがピーマンも絶好調です。右下の写真は何だと思いませんか？アライグマ専用の捕獲機(罠)です。5月に丹精込めたイチゴを全部持っていかれ、あわら市のご協力で設置しました。



## 糖尿病と熱中症対策 10 か条

月刊 糖尿病ライフさかえ 2023年6月号

- 暑いときは水分補給が欠かせない  
運動をする前にコップ1杯程度の水分補給をし、運動中にも補給しましょう
- 運動の前後に体重をはかる  
運動前後で体重を測ることで失われた水分量が予測でき、補給すべき水分量がわかる
- 塩分(ナトリウム)の補給が効率的  
汗をかいたときには水分と一緒に塩分も補給しましょう
- スポーツドリンクに注意  
スポーツドリンクには糖分が多く含まれており、血糖管理を不良にします。糖質ゼロの飲み物を。
- 運動する時間帯に注意  
午前11時から午後3時の運動は避ける。
- 準備は十分に 服装に注意  
運動をするときは、服装にも注意が必要。通気性や吸湿性良い素材を使ったものを用意する。
- 体を熱さに慣れさせる  
急に熱くなったときは暑さへの慣れ(暑熱順化)のため、数日間は、短時間の軽い運動から徐々。
- アルコールを避ける  
アルコールは利尿効果で体の脱水が促される。水分補給にはなりません。
- 薬を飲んでいる人は要注意  
利尿剤やSGLT2阻害薬など尿の量が増える薬を飲んでいる人は医師に相談しよう。
- 暑いときや体調不良のときは無理な運動をしない  
暑いときに無理な運動をしても効果は上がらない。体調の悪いときには無理に運動をしないこと。



### 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。

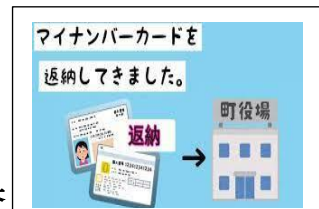
### オンライン資格認証について

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

### 待 合 室

- A: マイナンバーカード。「もう何にも信用できない」って状態かな。
- B: 確かに、修正を手間取っていると政権が危なくなるかも。消費税増税より世間の風当たりは強いんじゃない。返納も出ているし。
- Dr: 政府の制度設計のミスとあまりに結果を急ぎすぎた判断ミスの結果だね。この制度によってどこまで国民に利便性が還元されるかも未知数だしね。
- A: 国はコロナ禍の緊急事態の中で、日本のデジタル化が海外に比べていかに遅れているかを痛感し、慌ててねじを巻いた結果がこの混乱なのかな。デジタル化=正確性+スピード。
- B: 国の稚拙さに振り回された自治体はいい迷惑と思っているだろうね。
- Dr: 政権や政党は「選挙風」ばかり気にしていると国民に足をすくわれるかもね。



毎月、月初めの受診の際に保険証の確認をしています。ご協力お願いいたします。