

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




秋来(き)ぬと 子葉はい出(いで)る 急耕の畝

こんにちは。ようやく秋らしくなってきましたね。我が家の菜園でも9月末に播いたダイコンの種が発芽し、秋を感じます。

秋になると「何々の秋」と云われるように、この季節は何をするにも良い季節です。まずは**10月の第2月曜日(9日)はスポーツの日**、スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日として制定されました。おりしも中国杭州ではアジアのオリンピック(アジア大会)が開催され、多くの日本人選手が活躍しています。また

京都 清水寺の紅葉



海外ではラグビーのワールドカップが開催され、日本が勝ち進んでいます。次は**行楽の秋**。今年の紅葉はどうなるかわかりませんが、猛暑で何処へも行けなかった反動で「どこかに行きたい」気分は上昇傾向ですね。但しコロナやインフルの感染には気を付けてくださいね。**27日(月)は十三夜**、十五夜ほどではないが地味なお月見の最後の機会かも知れません。**10月31日のハロウィン(Halloween)**は日本でも年々盛り上がり、仮装姿は秋の風物詩となっています。そもそもは古代ヨーロッパの収穫と悪魔払いの祭りでしたが、第2のバレンタインですね。ご自愛ください

新型コロナウイルス・インフルエンザワクチンについて

新型コロナウイルスワクチンの令和5年度秋・冬接種は**9月20日から接種を開始**しております。あわら市では対象者に対し、前回接種時期に合わせて順次接種券(桃色)が送られてきます。接種期間は令和6年3月31日までです

インフルエンザワクチン接種は**10月2日より開始**しております。65歳以上の高齢者および15歳以下の小児の助成対象は来年1月31日までです。詳しくは市からの広報をご覧ください。

当クリニックでは予約制をとっておりますので、事前にご連絡をお願いいたします。

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



白菜、キャベツ、ブロッコリー秋の定番です

1ヵ月前の生い茂る草畑から、一変、秋冬野菜の菜園に変貌しました。ダイコンも芽を出しこれからは青虫などとの戦いです。私より前にダイコンの種まきをした方は、新芽を全部虫にかじられて成長せず、播きなおしたとのことです。今年の猛暑はいたるところに異変を起こしていますね。

山付きでは野生動物の被害も報告されていますが、私の菜園でも得体のしれない足跡が・・・



果物の上手なとり方

月刊 糖尿病ライフさかえ 2023年8月号

果物にはビタミンや食物繊維など、体にいい栄養素が含まれています。しかし食べ過ぎると血糖値が上がり、体重が増えます。果物の特徴や1日の摂取目安量などを知って、上手に食べましょう。

1) 果物に含まれている栄養成分

ビタミンC 皮膚や粘膜を健康に保ち、がんや動脈硬化、老化の原因となる活性酸素の働きを抑える抗酸化作用を持っている。キュウイ、柿、イチゴ

ビタミンB6 アミノ酸や脂質の代謝にかかわり、不足すると口内炎、舌炎、貧血、食欲不振の原因となる バナナ、キュウイ メロン

食物繊維 腸内の働きを調整し、コレステロールや糖の吸収を抑えます。特に水溶性のものは食後の血糖値上昇を抑える。ブルーベリー キュウイ プルーン

カリウム 細胞内の浸透圧を維持する他、体液の酸性度を一定にたもち、余分なナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる。 バナナ キュウイ メロン

フラボノイド 動脈硬化、老化、認知症を予防。イチゴ、ブルーベリー

βクリプトキサンチン 橙色の果物に含まれるビタミンAの一種で抗酸化作用がある。みかん、かき、プルーン



2) 糖分の種類と血糖値への影響 含まれるのは果糖、ブドウ糖、ショ糖。

ブドウ糖やショ糖は血糖値を上げやすい。果糖は適量では血糖は上がり難いが、大量にとると血糖値を上げ、体重増加につながります。果物によってこれらの比率は変わります。

3) 適量は1日1単位(80Kcal) ミカンなら中2個、リンゴ中1/2個、ブドウ(巨峰)なら中10粒が目安です。血糖が上がりやすいので、これから活動する朝食後に取りましょう。

4) 市販の食物繊維を取り除いた液体だけの果物ジュースは血糖が上がりやすい。

令和5年度 特定健診・後期高齢者健診・がん検診

当クリニックでは個別健診を行っております。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。後期高齢者(75歳以上)の方のがん検診クーポン券は別途市への申請が必要ですので、クリニック受付にご相談ください。

オンライン資格認証について

当クリニックではオンライン資格認証を行っております。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や健診結果も確認できます。従来の保険証も継続して使用できます。月1回は保険資格の確認にご協力ください

待 合 室

A: 北陸新幹線が来年3月に敦賀まで延伸することになり、ついに10月1日には営業車での試験走行が始まったね。

B: 新駅では歓迎セレモニーが開催され、また関連する観光拠点も続々と出来上がり、盛り上がってきたね。

Dr: 開業後の運賃が公表されたけど、関西・名古屋方面は乗り継ぎと運賃値上げになって、ちょっとどうかなという感じ。



A: 関東方面からの観光客は増えるだろうけど、名古屋や関西のお客さんにはメリットないね。 B: そうすると敦賀の役割が大事だね。ここに電車以外の交通拠点を作って県内隅々まで回れるようにしないと。 Dr: 人をとどめる居場所を作らないと関東の人に関西の人金沢を拠点にして、福井は日帰り観光みたいになるかもね。

運行情況	運行情況	料金
現在	金沢(特急「サンダーバード」) → 大津	7790円
開業後	金沢(北陸新幹線 特急) → 大津	9410円

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。