

**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




# 立冬や 天空の城 湧きいでる

こんにちは。11月は晩秋から初冬へと、本格的な冬への入り口の時期ですね。あれほどの猛暑から2ヵ月でもう冬の準備なんて。この頃になると湿度が高く日中と朝夕の寒暖差が大きくなるこの時期、早朝には雲海から湧き出る幻想的な天空の城を見ることがあります。**3日は文化の日** 1946年(77年前)のこの日、日本国憲法が公布されました。日本国憲法が平和と文化を重視しているということで




立山・黒部アルペンルート  
初冠雪と紅葉




「文化の日」に定められました。施行は翌年5月3日でした。**8日は立冬です。** [冬が立つ] とは冬が始まるということで、この日を過ぎると初霜、木枯らし1号、初雪などの本格的な冬の知らせが次々と届くことになります。**15日は七五三。** 子供の無事な成長を感謝し、将来の幸福を祈る行事ですが、昔は男女とも7歳を過ぎると社会の一員として認められました。**23日は勤労感謝の日。** 第2次世界大戦前までは天皇が行う収穫祭(新嘗祭)の日だったのですが、米国占領下で欧米での感謝祭にならってこの名前にしたようです。寒暖の差激しい折、自律神経失調による鼻水・咳が多く出ます。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。**



虫に食われた防虫ネット内のブロッコリー

## 家庭菜園奮闘記

ダイコン、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリーと順調に育っているようですが、個々に見ると成長は不ぞろい、葉っぱは虫食いだらけ。今年は万全を期して防虫ネットを張ったのですが、哀れブロッコリーは虫食いでこれから成長できるかな？  
一方初夏に植えたナスは猛暑を乗り切り、ちょっと皮が硬いがちょうど漬物サイズのものがまだできています。花も咲いているのでもう少し頑張れるかな。もうすぐタマネギの植え付け・・・



## 朝、はかるだけの体重管理

月刊 糖尿病ライフさかえ 2023年10月号  
市川東病院 内科 糖尿病専門医 寺島正浩先生

皆さんはスマートフォン(スマホ)をお持ちですか? 体重管理に役立つ簡単操作のスマホ・アプリがあります。糖尿病のある・なしにかかわらず、日ごろから体重測定して、健康の維持・増進に役立ててください。

### 体重管理の原則

体重管理とは、体重を訂正に保つことで、痩せすぎも太りすぎも、様々な病気のリスクになります。

### 目標体重を決めましょう

目標体重はBMI(体格指数)を22として、  
身長(m)×身長(m)×22で計算します。

身長が165cmなら、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9$ となります。

### 減量/増量ペースを決めましょう

減量ペースが速すぎると、高齢者では筋肉量や骨密度が低下してサルコペニアや骨粗鬆症のリスクになります。若い人でも胆石症、生理不順、早発閉経などの原因になります。1か月に1kg程度がいいでしょう。増量も同じです。

### 体重測定は朝食前

起床したら排尿後、普段着ている寝巻のまま体重測定をしましょう。夜入浴時に測定してもそのまま寝るだけでは体重管理になりません。朝の体重測定でその日の行動目標を知り、食事量、運動量を調整。 体重管理のための4つの生活習慣

- ① 朝食を含め1日3回の食事をする。
- ② 栄養バランスの良い食事をする。
- ③ 普段から体重測定をして適正量の食事を摂る。
- ④ 適度な身体活動量をとる



Google Payストア  
App Storeから無料でインストールできます

## 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: ロシアとウクライナだけでなく、先月からはイスラエルとパレスチナ過激派(ハマス)でも戦争が起こり始めたね。

他にもアフリカ諸国の内戦やフィリピンと中国ももめている。

B: イスラエルとハマスの戦闘は深刻だね。ハマスはいきなり銃の乱射と人質強奪。イスラエルは空爆と地上進行。子供を含めた一般市民が犠牲になっているニュースには顔をそむけたくなるね

Dr: ウクライナでも多くの一般市民の虐殺が行われたし、過去の戦争でも悲惨な目に合うのは戦っていない女性、子供ばかり。

A・B: 戦争の背景には民族、宗教、資源、政治、領土があるが、これらが絡み合って争いが起こる。戦争の後に残るのは貧困と傷ついた心身のみ

