

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)

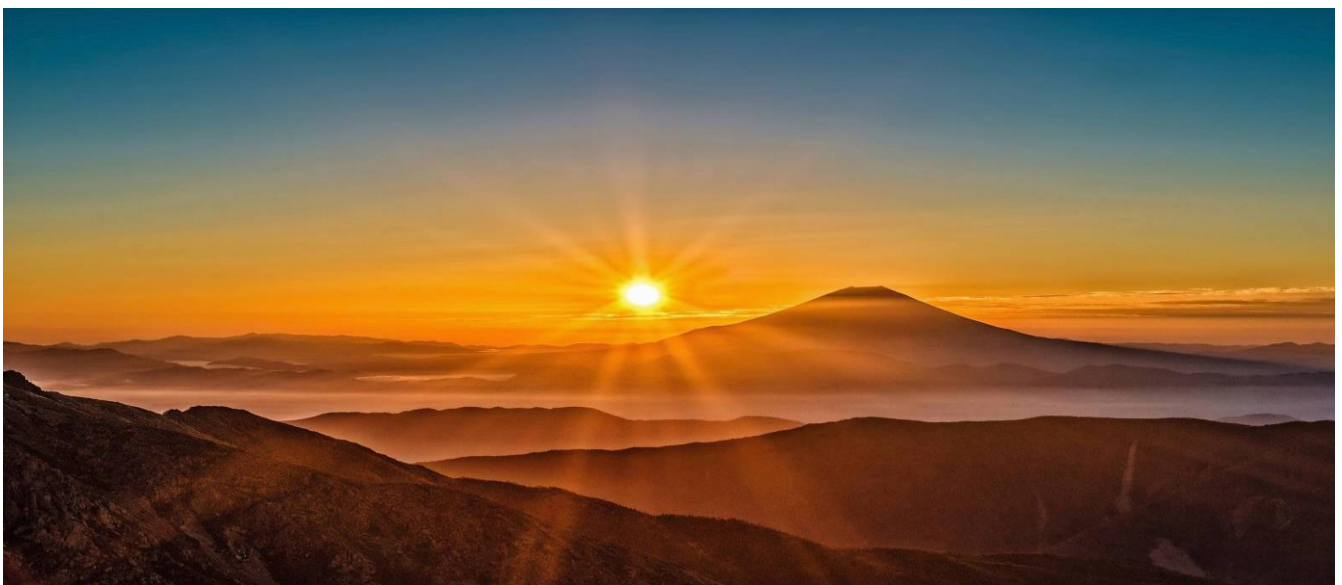
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070



新年、あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。



こんにちは。令和6年正月は大変な幕開けになりました。

1日16時04分に発生した能登半島地震では多くの犠牲者と多大なる被害が出ています。亡くなられた方と遺族の方に哀悼の意を表します。まさに一寸先は闇。大みそかの紅白歌合戦を楽しみ一夜明けて初詣も済ませて、帰省した家族と団らんを楽しもうとした矢先の出来事でした。

また家族旅行で能登地方に出かけた方も多いのではないのでしょうか。4年前のこの時期はまだ新型コロナウイルス感染症の世界的流行が始まる少し前でした。まさかその後の3年間、社会活動や経済活動が激変するとは思っていませんでした。昨年はそのコロナ禍からもようやく立ち直りかけ、今年こそはと意気込んだ方も多いでしょう。今回の震災からの復興も時間は掛ると思いますが、根気よく支援をしていきたいと思ひます。厳寒の折ご自愛ください 院長



家庭菜園奮闘記

久しぶりに菜園を見に行ったら立派なブロッコリーができていました。大根や白菜は当分のあいだ冷蔵庫替わりに待機してもらいます。レース編みのようだったキャベツもきれいに結球しました。



腎臓に良い日本食パターン

糖尿病協会誌 さかえ 12月号より 抜粋
新潟大学 腎研究センター特任准教授 細嶋道弘

突然ですが、日本食を食べていますか？

糖尿病のある人は腎臓の健康にも気を付けたいものですが、日本食が腎臓に良いという研究成果が報告されています。なぜ日本食が良いのか細嶋先生に教えていただきました。

糖尿病で腎臓が悪くなり(腎症)始めると回復させることは困難なことが多く、タンパク質・食塩・カリウムなどの「制限」が必要になることが多くなります。そこで日本食の良い点ですが1点目は

「米のたんぱく質」です。米の様な植物に含まれるたんぱく質を多く摂取する群は、肉など動物性のたんぱく質を多く摂取する群より腎機能低下が遅くなるとの研究報告が注目されています。

もう1点は酸性食品、アルカリ性食品の問題です。酸性食品を多く取る、すなわち「食事生酸負荷」を上げることが腎機能低下に関連するとの研究報告が出ています。この食事性酸負荷を軽減するには一般的な日本食のパターンといわれる一汁三菜(米飯と汁物、主菜、副菜)で米たんぱくを含む白米、魚を中心にした主菜、緑黄色野菜や海草を中心にした副菜、そして緑茶や果物をとることが理にかなっています。



予防注射 特定健診

新型コロナウイルスワクチン無料接種

期限は令和6年3月31日までです。現在接種希望者が減少しており、常時接種体制にはなっておりません。接種希望の方はご相談ください。

インフルエンザワクチン接種

高齢者及び小児の助成金対象期間は令和6年1月31日までです

成人肺炎球菌ワクチン接種

令和6年3月31日までに、65、70、75、80、85、90歳になる方でまだ1度もワクチン接種を受けていない方が助成の対象です。詳しくは受付でご相談ください。

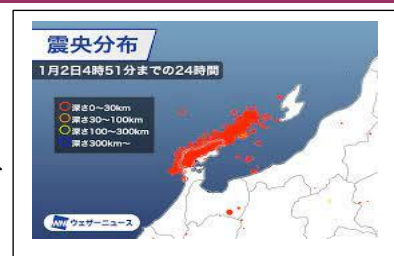
特定健診・がん検診

令和5年度の受診期間は令和6年2月28日までとなっております。



待 合 室

- A: 正月に起きた能登半島地震。最近の災害規模(犠牲者数)で言えば東日本大震災、阪神淡路大震災に次ぐものらしいね。
- B: 珠洲市近辺で2020年ごろから地震が頻発し、直近では昨年5~6月に震度5以上の地震が起こっていたね。地下に溜まった流体が活断層を刺激して起こるらしいけど。
- Dr: 研究者の間では今回程度の地震はまだ起こると予測されている。幸いにもあわら市では社会生活が混乱するような被害は出ていないようだが、津波警報も出て、初めて地震で避難したという方も多かったようだ。



令和6年能登半島地震

福井県

(福井県のほか、福井県あわら市、石川県、富山県にも寄附ができます)

【支援寄附金受付】

- A: 改めて災害時に適切な行動をとるための事前準備活動である防災訓練が必要ですね。被災地に皆様の温かいご支援をお願いします。
- B: 年初めの震災、羽田の航空機事故など波乱の幕開けの辰年だね。
- Dr: さらに昨年末からの政治資金規正法がらみの政治家の逮捕などをきっかけに政治不信が爆発し、まだまだ荒れそうな一年だね。