

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




梅の木に 鋏(はさみ)入れ見上げる 鉛空

こんにちは。時折見える晴れ間を利用して梅の木の剪定をしようとする、まだ西からは鉛色の冬の空が迫ってきます。能登半島地震から1ヵ月、被災地ではまだまだ断水などの混乱が続き、生活再建への道りは遠いようです。一日も早い復興をお祈りします。

2月は3日節分、4日立春で冬から『新春』に切り替わる節目の時期です。昔から節分には豆をまき邪気(≒鬼)を祓うのが慣例ですが、最近ではそれに加え「恵方巻き」という、新しい風習も加わってきました。11日(祝)は建国記念の日で、建国



をしのび、国を愛する心を養うという趣旨で制定されましたが、紀元節が根底になっていることから、「天皇制を議論する日」になっている気がします。14日(水)はバレンタインデーですが、日本ではすっかり「チョコレートの日」として定着しました(〜)。23日(木)は天皇誕生日。今年で5回目ですが、少し馴染んできましたか。この日を過ぎたあたりから春の気配が強くなってくるでしょうか。まだまだ厳寒の折ご自愛ください 院長

予防注射 特定健診

新型コロナウイルスワクチン接種

2023 秋冬接種 (通算 7 回目) は 3 月 31 日まで無償で受けることができます。市より送付された接種券 (薄いピンク色) が必要となります。接種日が限定されていますので、あらかじめご予約をお願いします。(77-1070)

成人肺炎球菌ワクチン接種

令和 5 年度中に 65、70、75、80、85、90 歳になった方が助成の対象になります。(過去に 1 回でもワクチン接種を受けた方は対象外) 助成期限は 3 月 31 日までです。令和 6 年度からは 65 歳の方のみ助成対象となります。

特定健診・後期高齢者健診・がん検診

令和 5 年度の受診期間は令和 6 年 2 月 29 日までとなっております。



玉にならない白菜



家庭菜園奮闘記

昨年の今頃は一面雪に覆われていた菜園ですが、今年は雪もなく野菜も採りやすい。その中で白菜が結球しません。植付け時期が遅かったのか、暖冬のためか? キャベツの苗を買ったつもりが芽キャベツでした。でもしっかり実がなり怪我の功名。

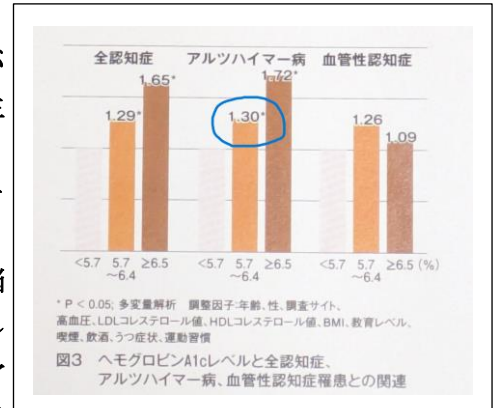


境界型糖尿病とアルツハイマー病

糖尿病協会誌 さかえ 1月号より
金沢大学脳神経内科学 篠原もえ子、小野健次郎先生

金沢大学脳神経内科の篠原先生、小野先生は石川県七尾市中島町における認知症の疫学調査における調査データから地域高齢者における認知症の実態、および糖尿病(特に境界型糖尿病)とアルツハイマー病の関連性について解説しています。

糖尿病のある高齢者は糖尿病のない人に比べて認知機能の低下が生じやすく、記憶力、注意・遂行機能、情報処理速度の低下が生じやすいことが判明しています。調査では**ヘモグロビンA1cが5.7~6.4%の境界型糖尿病**でも全認知症およびアルツハイマー病罹患のリスクが1.3倍になっていました。高血糖による酸化ストレスやインスリン抵抗性がアルツハイマー病発症に寄与する脳内のアミロイドβタンパクやリン酸化タウタンパク沈着に参与している可能性が示唆されています。従ってアルツハイマー病の予防には早期から十分な血糖管理が望ましいことが示唆されました。



認知症予防のための注意点 WHOのガイドラインでは12の項目が推奨されていますが、(左図)



特に食品では野菜の摂取が発症予防のリスクを下げると思われるのですが、果物の摂取は関連性がありませんでした。またビタミンC,Eを多く含む食品も将来の発症を下させる可能性がありました。

運動については、有酸素運動により認知機能低下が改善すること、歩行速度の低下は認知機能をつかさどる脳内の「海馬」領域の萎縮と関連することが判明しました

带状疱疹ワクチンについて

当クリニックでは**シングリックス**という不活化ワクチンを接種しております。2回接種で価格も高額**(2回で42,000円税込)**ですが、他のワクチンよりも予防効果が高く50歳以上で97%、70歳以上で90%と報告されており、また**約10年以上効果の持続が確認**されています。带状疱疹の予防だけでなく、带状疱疹神経痛(PHN)の発症を減らす効果も期待できます。アレルギーその他で接種ができない人、あるいは、注意を必要とする人もいますので、接種にあたっては医師にご相談ください。 **0776-77-1070**

待 合 室

- A: 能登半島地震。ニュースを見る限り復興・再建には程遠いように思うね。
- B: 輪島朝市、輪島塗、珠洲飯田の燈籠山祭りなど奥能登の伝統文化や風景はぜひとも復元してほしいね。Dr: 今後も応援していきたいですね。
- A: 国会が開催され、昨年未からの不透明な政治資金の問題で、岸田総理(自民党総裁)が追い込まれているね。
- B: 大河ドラマじゃないが「どうする岸田」。ドラマでは優秀な家臣団がいたけど?後押ししてくれた信長(麻生)も見限ったみたいだし。Dr: 昔の小泉総理みたいに、「自民党をぶっ潰す」と云って、野党も巻き込んで政治資金規正法の抜け穴を全部埋めたら、そっぽを向いていた国民が助けてくれるかも。度胸と裁量があればだけど。

