

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




カレンダーに 三寒四温の 印付け

こんにちは。3月になりましたがまだまだ風が冷たいですね。昔からこの時期は「三寒四温」と云って、3日寒いと4日目には温かくなり、徐々に春に向かっていきます。3月は**3日桃の節句のひな祭り**から始まり月末に向けて、年度末の行事や外出の機会もが多くなります。カレンダーで出かける日や行事をマークしたら、天気予報で「三寒四温」の周期を確認し、寒さ（暑さ？）対策をして楽しんでください。**16日は北陸新幹線が敦賀まで延伸**します。各停車駅周辺の市町ではお祝いのイベントが企画されています。



千体以上のひな人形が並ぶ平成大野屋平蔵＝1月26日、福井県大野市元町 福井新聞より転載



東京まで乗り換えなしで3時間弱で行けるようになります。反面、名古屋や関西方面はちょっと不便になりますね。

17日はお彼岸の入り。中日は**20日春分の日**となります。例年この時期は春の嵐があり、注意が必要ですが過ぎれば桜の季節。いよいよ春です。寒暖差の大きい日々ご自愛ください 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 日までで終了となりました。令和 6 年度は 6 月から

菜園にも春の気配



家庭菜園奮闘記

寒風が吹く菜園にも春の気配が出てきました。左は玉にならなかった白菜から花芽が出て開花しました。右は背が伸びたブロッコリーの二番芽に花が咲きました。もう 1 か月もすると菜園も本格的な春が訪れ、忙しくなるのでしょう。

ブロッコリーの花



冬こそ大切！糖尿病と合併した高血圧のケア

糖尿病協会誌 さかえ 2月号より
東京女子医科大学足立医療センター内科 田中正巳先生

冬は血圧が上がりやすい季節。特に糖尿病のある人は高血圧になりやすいと云われています。糖尿病と高血圧の関係や寒い時季の過ごし方の注意点を、東京女子医科大学内科 准教授 田中正巳先生に解説して頂きました。

糖尿病のある人に多い高血圧；糖尿病のある人の40%ぐらいに高血圧が合併しています。どちらも血管にダメージを与えることにより動脈硬化を発症・進行させ脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患を引き起こし、また腎機能を低下させます。

糖尿病がある人の高血圧の特徴；糖尿病がある人の高血圧は多くの機序で血圧が上がるため、降圧目標を達成するのが難しく、治療抵抗性と云われています。また少量の塩分でも血圧が上がる食塩感受性高血圧、夜間高血圧、早朝高血圧などの頻度が高い。

家庭での血圧の測り方



家庭血圧を測りましょう；降圧目標は診察室で130/80 mmHg未満、家庭血圧で125/75mmHg未満を目標とします。家庭血圧と診察室血圧に差があるとき（特に診察室で血圧が上がる白衣現象がある人）家庭血圧を優先します。家庭血圧を記録して、診察の際に見せましょう。

ヒートショックにご用心；暖かい場所（屋内）から急に寒い場所（屋外やトイレ、寒い脱衣所など）に移動すると血管が縮まり血圧が上昇します。ヒートショックは急激な温度変化で血圧が大きく変動することで起きます

ヒートショックを防ぐポイント



帯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。帯状疱疹の予防だけでなく、帯状疱疹神経痛（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：能登半島地震からの復興。不透明な政治資金の問題。厄介な問題が続いているね
B：岸田総理は下手な対応をすると両方とも再建不能になるんじゃない？そうすると当事者だけの問題ではなく、岸田政権の弱体化し他国に付け込まれる。
Dr；特に政治資金問題で出てきた国会議員のお金の使い道がこれほど世間には言えないのは、違法に使ったとしか考えようがないね。
A：国会議員は国民に選ばれたと胸を張るが、国民は何をしてもいいと云っているわけではない。



B；使い道を言えないならせめて税金を払っほしいね。追徴課税も含めて。野党は大丈夫？
Dr：「政倫審で弁明の場を与える」なんて生ぬるいことではなく、検察の捜査資料を基にして「証人喚問」しかない。混乱による自業自得

