

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 2:30～18:00
(土曜は 12:30 まで)
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日
電話 0776-77-1070



花嫁に 父の涙か 水の月

こんにちは。6月といえば、梅雨、紫陽花、ジューンブライド、衣替え(1日)、梅の日(6日)、時の記念日(10日)、父の日(16日)、夏至(23日)、てるてる坊主、など思い浮かぶものは多々あります。一方6月は、実は祝日がない月として有名。西洋では6月は気候が良く、花が豊富になり、日没時間が遅いなど結婚式に最適な季節とされていて、日本でもこの6月は結婚式が多いようです。英語の6月を表す「June」はローマ神話に登場する女神「Juno」に由来します。この

明治期に活躍した正岡子規の「紫陽花や昨日の誠今日の嘘」という句は、日々花弁の色味が変化する紫陽花の様子と人の心を重ねた有名な句です



女神は結婚・出産・育児を象徴し女性・子供・家庭を守るとされています。こんな理由からも6月の結婚式は「ジューンブライド」と呼ばれるようです。お父さんに日頃の感謝を伝える「父の日」に花嫁姿を見せられた父親はどんなに嬉しい(ちょっと寂しい? 悲しい?) でしょう。

♪日々ご自愛ください 院長

特定疾患管理料から生活習慣病管理料への移行についての重要なお知らせ★

年々増加する生活習慣病対策の一環として、厚労省は令和6年(2024年)6月1日に診療報酬を改定し、これまで診療所で算定してきた『特定疾患管理料』を廃止し、個人に応じた療養計画に基づき治療管理を行う『生活習慣病管理料』へ移行するよう指示がありました。

当クリニックでは、本改定に伴い令和6年(2024年)6月1日から厚労省の指針通り、高血圧・脂質異常症・糖尿病のいずれかを主病名とする患者様で、『特定疾患管理料』を算定していた方は、『生活習慣病管理料Ⅱ』へと移行します。この度の改定によって、患者様に個々の目標設定と血圧や体重、食事、運動に関する指導内容、検査結果を記載する『療養計画書』に初回だけ署名(サイン)を頂く必要がありますのでどうかご協力のほどよろしくお願いいたします。

よろしくお祈りします



キュウリやトマトナスなど夏野菜の棚作りました。



家庭菜園奮闘記

トマトやキュウリ、ピーマンなどの夏野菜は順調に成長し背丈を伸ばしてきたので棚を作りしました。今年は簡易にビニールテープを多用しています。昨年晩秋に苗をいただいた「そら豆」。半年間ほったらかし状態でしたが今年も我が家の食卓に乗るぐらい成長しました。ごちそう様。

ソラマメ 今年も食卓に乗りました



環境・生活習慣の変化と糖尿病の関係

糖尿病協会誌 さかえ 5月号より
九州大学 大隈俊明先生 白十字病院 岩瀬正則先生

春は、進学や就職、転勤などによって生活環境や生活習慣が大きく変化する人が多い季節です。このような環境の変化は期待チャレンジに繋がることがある一方で、心身や健康状態に影響を及ぼす可能性も知られています。環境の変化は日常生活に変化をもたらす糖尿病にも影響を与えることがあります。

食習慣

我が国の20~40代では2割以上の人が朝食をとっていないことがわかっています。また20歳以上の1割以上が21時以降に夕食をとっており、20~30代以上では2割を超えます。朝食抜きの場合、昼食後と夕食後の血糖値が高いことが報告されています。また夕食を18時に取った場合に比べ、21時にとった場合の食後血糖が高く、翌朝まで高血糖が持続していました。一方で18時と21時の2回に分けて食べることでその上昇が抑制されることも示されています。

喫煙習慣 喫煙は心・脳血管障害や肺疾患のリスクで糖尿病も

排便習慣 食物繊維、水分、運動などの不足とストレスが関与

睡眠習慣

我が国の4割近い人は1日の平均睡眠時間が6時間未満で、世界的に見ても短いことが知られています。睡眠時間が7~8時間の人が最も2型糖尿病の発症リスクが低いといわれています。それ以上長くても、短くても発症率が高くなります。

身体活動・運動習慣

散歩やジョギングなどゆっくり息を吸い込みながら行う有酸素運動と、筋トレなどのレジスタンス運動の併用が推奨されます。家事、通勤などの生活活動を増やしましょう

令和6年度市民健診のお知らせ

健診・がん検診を受けることで、生活習慣病予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。1年に一回は健診やがん検診を受診して、自分の健康状態を確認しましょう。

特定健診、後期高齢者健診、74歳以下の人のがん検診（無料クーポン券含む）の受診券は4月末に発送されています。受診する際に必ず持参してください。

個別健診は指定の医療機関で令和6年5月27日から受けられます。

75歳以上の人のがん検診受診券は個別医療機関でがん検診を受診する人に発行します。健康長寿課（電話 73-8023）へお申し込みください。

坂井内科クリニックは個別健診の指定医療機関です。（0776-77-1070）

待 合 室

A：最近病院や薬局で、マイナンバーカードを保険証代わりにする、いわゆる「マイナ保険証」の呼びかけがやたらと多いね。

B：マイナ保険証の4月の利用率が6.56%にとどまっており、政府は焦って利用促進キャンペーンを始め、医療機関等にも利用促進のためのプレッシャーを掛けてるらしいね。露骨な誘導もあるし。

「マイナ保険証の専用窓口を」厚労省から公立病院に異常指令普及は現場任せの実情
(女性自身)



Dr：もともと政府は人々がマイナカードを持つことで、どのような社会にしたいのか、明確なビジョンが示されないままにカードを普及しようとした。

その普及策の一つとして、2024年12月から現行の健康保険証を廃止し、マイナ保険証を採用するとしてカード取得にポイントまで付けた

A：マイナカードのメリットってポイントが付いた以外どうなの？

B：マイナ保険証で個人の医療情報や薬剤情報などがみられるけど。

Dr：多機能なマイナンバーカードを毎回受診するたびに持っていくのは逆に不安にならないだろうか。紛失したときの再発行手続きも大変だろうし。医療機関でも読取りに手間がかかるし。良いことなし。

露骨なマイナ保険証 誘導

健康保険証の窓口負担

	10月まで	10月以降
マイナ保険証	初診 21円 再診 12円	初診 6円
従来の保険証	初診 9円	初診 12円