

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



熱気帯ぶ 真夏の祭典 悲喜交々

こんにちは。7月末から開始されたパリオリンピックは連日の日本人選手の活躍で、開催地から遠く離れた猛暑の日本でもいっそう熱く盛り上がりましたね。オリンピック出場した人、出来なかった人。優秀な成績を収めた人。うまくいかなかった人。それぞれに悲喜交々（こもごも）あったと思います。これからの人生が変わる人もいるかもしれません。今後の彼らの生きざまを温かく見守りましょう。8月に入って初旬には、例年東北各地で盛大なお祭りが開催されます。青森、



弘前ねぶ（ぶ）た祭り、秋田の竿灯祭り、仙台七夕まつり、山形花笠まつりなど有名ですが、7月末の大雨で被害が出ている地域が多く含まれています。これらのお祭りは何百年も前から五穀豊穰や厄病退散を祈願して行われています。どの時代にも地震や水害などがあり、その度に立ち上がってきた人々の気概を見せる絶好の機会なのかもしれません。災害からの復興を願い、お祭りの成功をお祈りいたします。ここ数年、我々を取り巻くもう一つの災害である「新型コロナウイルス」がまたじわじわと広がっております。症状は軽めですが感染力は強い変種（オミクロン株 KP・3）が蔓延しています。症状が軽いので自分でも感染に気が付かないことがあります。規則正しい食事や睡眠に留意し、猛暑を元気で乗り切りましょう。 日々ご自愛ください 院長



令和6年8月1日から 後期高齢者医療(75歳以上)の被保険者証が切り替わります

新しい被保険者証は、福井県後期高齢者医療広域連合から7月中に世帯ごとに郵送されます。8月1日を過ぎても被保険者証が届かない場合は市役所の担当窓口にお問い合わせを。

今回届いた保険証は令和7年7月31日まで有効です。



家庭菜園奮闘記



猛暑により菜園活動中止しています。夏野菜も不作でちょっとがっかりして、活動意欲も落ちています。秋には菜園を復活すべく奮闘していきますので、応援をよろしくお願いいたします

交替勤務で働く人の糖尿病の食事管理

糖尿病協会誌 さかえ 7月号より
トヨタ記念病院 栄養科 福元聡史 先生

24時間社会の拡大によって、夜勤を伴う交替勤務で働く人が増えています。通常的生活リズムとは異なる生活の中で、食生活が乱れがちになり、糖尿病の食事管理の難しさを感じている人も多いようです。交替勤務における糖尿病の食事管理在り方について福元先生に解説していただきます。

- ポイント 1 交替勤務でも欠食を避け1日3食に
早朝の朝食や深夜の夕食を欠食するなど、1日3食を取らない方は意外と多いですが、**欠食の弊害としては、過度な空腹が食後の急激な血糖上昇に影響することや、間食の習慣に繋がりがやすいことです。**特に薬物療法を行っている人では欠食すると血糖降下剤やインスリン注射ができなくなり血糖コントロールが困難になります。特に食事をとらずにインスリン注射をすることは、低血糖のリスクを高めるので厳禁です。まずは1日3食をとる習慣を身に付けましょう。

ポイント 2 コンビニでは多くの食材がとれる商品を選ぶ。深夜の時間帯に食事をする場合は、おにぎり、菓子パン、カップ麺といった糖質を主体とした主食のみの食事は良くありません。主食は控えめに、主菜（肉や魚の料理）や副菜（野菜料理）を組み合わせることで血糖管理に有効です。早朝の朝食や深夜の夕食をコンビニで購入する際も複数の食材の入った**幕の内弁当やサンドイッチ、サラダ巻き寿司**を選ぶと良いでしょう

ポイント 3 水分補給は無糖の飲料で行う。脱水予防に水分補給は必要ですが、糖質量の多いスポーツドリンクでは脱水予防のメリットより血糖上昇のデメリットが上回ります

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（かかりつけ医）で受けることができます。

75歳以上の人でがん検診を個別医療機関で受けることをご希望の方にはクーポン券が発行されますので、市役所健康長寿課（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：連日暑いね。オリンピックも暑いけど、日本の猛暑も半端じゃないね

B：東北地方では異常な降水があって水害が出たけど、中国や北朝鮮でも水害が起こり犠牲者が出ているようで、世界的異常気象だね。

Dr：米国では異常気象じゃないけど大統領選で激震が起こったね。

民主党のバイデン候補者に懸念が出、トランプ候補の銃撃事件で流れが共和党に向かっていった中で、急遽ハリス副大統領に候補者が変更された。米国の大統領によって世界の情勢が変わる可能性



がある状況で、11月の大統領選まで目が離せないね。

A：パリオリンピック2024は開会式や、競技会場に既存の歴史的な建物を使ったり、二酸化炭素の排出量を抑えた大会運営など行うなど奇抜な、斬新なアイデアが多かったね。

B：欧州では以前から気候変動対策で再生可能エネルギーの比率を上げてきたけど、ロシアからの天然ガス依存を減らすため再び原子力にも目を向けだした。

Dr：日本でも原子力発電の比率を高めなければならぬ状況で、原発立地県の福井の存在感を示したいね

