

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



仲秋や 月見る肩に カーディガン

こんにちは。9月になり、日中はまだ最高気温 30 度以上の日が続きますが、さすがに最低気温は 25 度以下になってきましたね。先月末には大型台風 10 号で日本中が混乱しましたが、これから先も台風やそれに伴う災害には油断ができません。

9月1日は防災の日ですが、立春から二百十日目にあたり、昔から台風の多い時期とされています。**9日は重陽(菊)の節句**と言われ、昔は3月3日の桃の節句、5月5日の端午の節句と並ぶ縁起のいい数字が並ぶ日で、不老長寿や繁栄を願う行事が行われてきましたが、その役割は

越中おわら 風の盆 9/1・2・3



16日の敬老の日にとってかわられたようです。**17日は十五夜・中秋の名月**で、お月見に最適な天気になるのでしょうか。**22日は秋分の日**で、**9月19～25日は秋のお彼岸**となります。月日は暦の中で淡々と流れていきますが、世界では戦争や紛争がいつ果てるともなく続いています。日本では**29日の自民党総裁選挙**で、実質的にこの国のリーダーが決まります。当選した方はそれなりの権力を持つわけだから、その座に就いたことに満足せず、国民のために粉骨砕身頑張って、リーダーシップを発揮して頂きたいものです。そして日本だけでなく、世界の安定のためにロシアのPさんや中国のSさん、アメリカのHさん(またはTさん)達と互角に渡り合える見識と胆力のある人が良いな。とにかくこの秋は何かと騒々しいようです。日々ご自愛ください。 院長



令和6年度新型コロナワクチン接種について

●令和6年度秋冬(10月以降)に、自治体の助成による定期接種が始まります。
<対象> ・**65歳以上の方**、60歳～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方等です。



接種は任意で、希望される方のみとなります。(任意接種)。

<費用> 原則有料(自己負担は3500円程度)対象外の方は全額自己負担となります。

焼き畑農業?



家庭菜園奮闘記

冬野菜の白菜やダイコン、ネギなどを植える用意をしようと思っていますが、猛暑と雑草に阻まれ思うようにいきません。これから、台風などの影響もあるかも知れず、お彼岸の頃に植付けまで行ければ上等でしょうか。

糖尿病と睡眠時無呼吸

糖尿病協会誌 さかえ 8月号より
医) RESM 白濱竜太郎 下浦雄太先生

2型糖尿病と睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の関係が深いことをご存じですか？これらは相互に悪影響を及ぼします。早期発見と適切な治療に繋がります。糖尿病のある方の SAS 有病率は高く、米国の調査では糖尿病患者において中等症以上の SAS 合併は 23.8% (4人に1人) 軽症では 57.5%にも及びます。

SAS の検査方法と重症度

- 検査は指先に機械を装着し、睡眠中の血中酸素濃度 (SpO2) と脈拍を測定し、SpO2 の低下⇒無呼吸と推定します。この検査は自宅でも簡単に行えます。検査により1時間当たりの無呼吸数 (AHI) が 40 以上は重症、20 以上は中等症となり、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高くなるため、持続陽圧呼吸法 (CPAP) の対象となります。
- AHI が 5 以上 20 未満の場合はマウスピースの使用が検討されます。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS サス) とは睡眠中に気道が一時的に閉塞し。呼吸が止まる状態が繰り返される疾患で、この状態が続くと、睡眠の質が低下し、日中の眠気や疲労感、集中力の低下が生じます。症状は日中の強い眠気、朝の頭痛、注意力・記憶力の低下などがあります。これらにより仕事や学業のパフォーマンス低下、交通事故のリスク増加、心血管疾患、脳卒中と云った死亡率の高い疾患の発症にもつながる

SAS と併存する疾患

- 高血圧や心房細動などの不整脈、うっ血性心不全、認知機能障害や脳・心血管疾患など死亡率の高い疾患の発症にもつながります。

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: 先月に全国でコメが足りないってニュースが流れたね。どうなんだろう？

B: 農林水産省は逼迫していない、生産者は作っていると言うが。

Dr: マスコミ等が言うコメ不足の原因は、端境期にインバウンド需要が増えた。去年は猛暑でコメの品質が悪く市場に出る量が少なかった。などだけど、実際はどうなんだろう？価格は上がるし困るね。

A: わずかに需要が増えてもすぐに影響が出るのは、減反政策で生産量が少ないからじゃないの。生産量が減れば価格は上がる。豊作貧乏の



逆ね。B: 価格を上げて何とか兼業農家が生産を続けていけるように

してるというわけ？表向きは自給率を上げるため？高米価政策？

Dr: 日本には「農協」という不思議な組織があるよね。農業の手伝いをするほかに、金融業 (つまりお金を集めて利益を出す) もやっているよね。専業であれ兼業であれ農家の収入はほとんど

「農協」に預けられると聞いたけど、何か価格上昇と関係あるのかな？

A: 兼業農家が米を作らず、専業農家は直接支払いをするとなるとJAバンクは大いに影響を受けるだろうね。

