

こんにちは

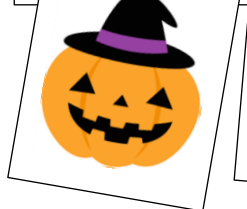
編集/発行 医療法人 健成会
坂井内科クリニック
〒910-4137 福井県あわら市中番 17-18

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



衣替え はるか遠くの 母の声

こんにちは。10月は衣替えの月ですが、昨今の気候の変動で、この言葉も季節に合わなくなってきましたね。今から数十年前学校では10月1日から長袖で上着を着ていく日となっており、前夜に母が「衣替えだから出してある上着を着ていきなさいよ。」と台所から声をかけてくれたのは遠い思い出となってしまいました。



」と台所から声をかけてくれたのは遠い思い出となってしまいました。**14日は「体育の日」改め「スポーツの日」**で以前は学校の運動会なども多かったようですが、最近気候の影響を避けるためか5月に行われるところも多いようです。**27日日曜日は衆議院議員選挙**が行われ、今後4年間の国政を担うメンバーが決まるのですが、「国を守る」「国民を守る」人たちであってほしい。間違っても「自分を守る」人はご遠慮願いたい。朝晩涼しくなりました。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

●10月1日より令和7年1月31日まで、自治体の助成による定期接種が始まりました。
<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> 自己負担金 3500円(自治体により差があります)が必要です。

対象外の方は全額自己負担(15,500円程度で医療機関により差があります)となります。

当クリニックでは10月1日より予約を受け付けておりますが、接種開始は10月15日からとなります。インフルエンザワクチンも同時に予約を受け付けており、同時に接種することも可能です。



冬野菜の種まきしました



家庭菜園奮闘記

猛暑も治まって、ようやく冬野菜のダイコン(黒マルチ)ニンジン、小松菜(白寒冷紗)の種を巻きました。これから、台風などの影響もあるかも知れませんが順調に発芽してほしいものです。白菜、キャベツ、ブロッコリーは市販の苗を買って植えようかと思いますが、一応育苗ポットで種をまいて自家栽培にもチャレンジしてみます。

糖尿病のある方へ今こそ、大災害に備えよう

糖尿病協会誌 さかえ 9月号より
臨床糖尿病ネットワーク 医師 佐藤文紀氏 他

日本は外国と比べて、自然災害が多い国です。いつ何処で災害が起こるかわかりません。そのため、日頃から災害への備えが欠かせません。糖尿病のある方々の支援をされている、臨床糖尿病支援ネットワークの内科医、佐藤文紀先生に医師の立場から「備え」について教えていただきました。

- 注射薬・内服薬については主治医と相談。
- まず自分の治療情報としてお薬手帳や保険証などはスマホに画像として保存しておきましょう。また避難時にインスリンや薬剤をすぐ持ち出せるように、まとめておきましょう。災害時でもインスリンは必ず継続しますが、食事が十分に供給されない場合は通常よりも2単位ほど少なくしましょう。内服薬でもメトホルミンやSGLT2阻害薬は食事や水分の摂取は不安定な場合は中止します。他の糖尿病治療薬でも注意が必要があります。主治医と相談しておきましょう

正常性バイアス*に注意

想定される自然災害は「地震」「台風・豪雨」の水害、土砂災害、地域によっては「火山の噴火」などがあるが、いずれも複合化、長期化する可能性があり、超急性期は10日間ほどと想定されます。災害が起こると「生きること」「避難すること」が大事ですが、まだ大丈夫、今まで大丈夫だったから今回も大丈夫という正常性バイアスのかかった思考は避難が遅れます。思考を取払きましょう。

*少々の異常も正常と処理する心のメカニズム

避難所での生活について

被災者の方は多くの精神的・肉体的ダメージを受けることになり、このダメージが災害関連死につながらないよう心と体のケアが必要です

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歳以下の方のがん検診（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歳以上の方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：立憲民主党（立民）、自由民主党（自民）ともに新しい代表が決まったね。

B：特に自民党の石破総裁選出には国会議員のいろいろな思惑が絡んで、大逆転になったね。やはり高市さんでは過激で国内外に影響が大きいということなのかな？ 党員には人気だったけど。

Dr：自民党総裁は現状、政治のトップの総理大臣になるわけだから、国民目線で言えば、石破総理が掲げる理想論的な政策が実行されることを願うけど、今までの非主流がいきなり主流になる訳だから、2008年に起こった民主党の政権交代の時のような混乱が起きないか心配だ。

自民党総裁＝内閣総理大臣



立憲民主党新代表



A：リベラルな立民党も中道的な野田氏が代表となり、より左派的) グループとどう対峙し党内をまとめていくかが課題だね。

B：今月9日には衆議院が解散され、27日には総選挙の日程だが、立候補予定者は以前から覚悟し準備はしていたと思うけど、選挙対策本部は推薦候補者に気を使うね。Dr：国民の一番の関心は、旧安倍派を中心にした「裏金議員」と云われる人たちの動向だね。

A：福井県内にも2人ほどいるけど、どうなるのかな？