

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




苔の寺 うそ寒き参道に 木漏れ日

こんにちは。11月になりました。和名では「霜月(しもつき)」と呼ばれ、7日には「立冬(りっとう)」を迎えます。冬に向けてぐっと寒さが増し、冬至に向けてどんどん昼間の時間も短くなります。本州では紅葉が見ごろを迎え、ピクニックや登山など屋外でのイベントが盛んになります。また温かい鍋の季節になってきますね。3日は「文化の日」で自由と平和を愛し、文化をすすめる祝日です。15日は「七五三(しちごさん)」。子供の健やかな成長をお祝いする日です。22日「いい夫婦の日」。11=いい、22=ふうふ、の語呂合わせから来ていますが、ディナーやプレゼントなりでお互いの気持ちを伝える機会にしましょう。23日は「勤労感謝の日」、勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日として祝日と制定されました。今年も残すところあと2か月、インフルや新型コロナの流行期にも入ります。感染予防に留意し日々ご自愛ください。院長

平泉寺白山神社の参道



3日は「文化の日」で自由と平和を愛し、文化をすすめる祝日です。15日は「七五三(しちごさん)」。子供の健やかな成長をお祝いする日です。22日「いい夫婦の日」。11=いい、22=ふうふ、の語呂合わせから来ていますが、ディナーやプレゼントなりでお互いの気持ちを伝える機会にしましょう。23日は「勤労感謝の日」、勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日として祝日と制定されました。今年も残すところあと2か月、インフルや新型コロナの流行期にも入ります。感染予防に留意し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。
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。



虫食い大根

家庭菜園奮闘記

ダイコンはまあまあ成長してきましたが、一部は虫のえさになってます。散歩中の人から「そんなに作って食べきれんかァ」と声を掛けられ「虫が食べてくれるから大丈夫」と苦笑いしながら返しました。白菜、キャベツ、ブロッコリーの苗もそこそこ虫の被害にあっていますが、何とか頑張ってくれそうです。ニンジン、ほうれん草は種まきましたが芽が出ません。



幼い白菜

気を付けたい転倒による骨折

糖尿病協会誌 さかえ 10月号より
新潟大学医学総合病院 准教授 石澤 正博 先生

骨の健康を意識したことはありますか？糖尿病のある方は合併症や併存症の影響で転倒しやすく、転倒から骨折につながるケースがあります。石澤先生に転倒からの骨折を防ぐ方法を教えていただきました

転倒による骨折予防はどうすればいいの？

- 骨粗鬆症と診断されたら直ちに治療を始める。
- 転倒を起こす要素・誘因をチェックし対策を考えておくことです。一度壊れた体の機能はなかなか戻りにくいものですが、運動機能は訓練次第で低下を食い止めることが可能です。「動かなければ転ばない」と安静時間を増やすと、いざトイレやお風呂に行くときに転びやすくなり逆効果です。
- そして何より大切なのは普段の正しい治療こそが、一番の転倒予防になります。運動と食事を整えて肥満にならないこと、血糖管理をして合併症を食い止めること、適切な薬剤で管理すること、これらが転倒を減らします。

糖尿病ではどうして転びやすくなるの？
血糖コントロールが不良になると、体はエネルギー不足になり、筋肉量が減ります。また腎症があると腎臓からたんぱく質が流出し筋肉量が減ります。また神経障害も筋量・筋力の低下につながり、いざ姿勢を崩したときに踏ん張りが効かなくなり、転倒して骨折につながってしまうことがあります。糖尿病神経障害による間隔鈍麻や網膜症による視力低下も一因となることがあります

どうして折れやすくなるの？

成長ホルモンの一種のインスリンは骨生成に影響し少ないと骨量も少なくなり、多いと骨強度が低下する。食事療法や治療薬も影響

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）の受診券を必ず持参してください。集団と個別の医療機関（かかりつけ医）で受ける

ことができます。坂井内科クリニックは個別健診の指定医療機関です。

詳しくは受付でご相談ください



待 合 室

A：衆議院議員総選挙終わりましたね。大方の世間の予想通りの結果かな。

B：民意は「自民党はけしからん。少しお灸をすえておかねば。

しかし立憲民主党も好きじゃないし、政権交代で生活が混乱するのもイヤ。生活に直轄するお金の政策の国民民主党はいね(^_^)」というところかな。

Dr：福井県の選挙戦は自民党の俗にいう「裏金議員」の戦い方が全国的に注目されたね。結果は自民党が1人減り、立民が2人、維新が1人、新たに選出された。どの党の議員も「福井のために」と連呼していたので、議員

数が倍になったことで、県にとっても2倍の力になるのか、それとも足の引っ張り合いになるのか。今後も注視していかないかね。

A：国民民主党の玉木さん。一躍政権のキャスティングボードを握ることになり、発言が注目されるけど、公約を裏切らないよう頑張ってもらいたいね。国民目線の政策での部分連合に期待するよ。

B：立民。自民の減少で議員数は増やしたけど比例の得票数は驚くほど増やしてないのはなぜ？
Dr：無党派層は自民党だけでなく、立憲民主党も信用していない『政治不信』の人たちということじゃない

国民民主党代表

