

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 9:00～12:30
午後 2:00～18:00
(木・土曜は 12:30 まで)
休診日 木・土曜午後、日曜、祝祭日
電話 0776-77-1070



フキノトウ 立春寒波に 衣更着 (きさらぎ)

こんにちは。2月になりました。1月中はほとんど雪もなく今年は暖冬かと思われていましたが、立春寒波が来るようです。今から7年前(2018)2月4日ごろに降り始めた雪は8日ごろまで続き、記録的な大雪で国道8号線に閉じ込められた車の列は全国ニュースにもなりましたね。今年は地球が太陽を1周する時間が365日ぴったりでないため、2日が節分、3日が立春となります。いずれにしても冬から『新春』に切り替わる節目の時期なのですが、北陸ではこれまでもたびたびこの時期に大雪になっています

平成30年(2018) . 2.7 坂井市付近



11日(祝)は建国記念の日で、建

国をしのび、国を愛する心を養うという趣旨で制定されました。例年この日には建国を祝うというより、天皇制云々を議論することに注目が集まってすね。日本には「独立戦争」というような明らかに国を勝ち取ったという歴史がないので、一般人には関心が薄いのかもかもしれません。14日(水)はバレンタインデーですが、日本ではすっかり「チョコレートの日」として定着しました(～)。23日(日)は天皇誕生日。今年で6回目ですが、少し馴染んできましたか。この日を過ぎたあたりから春の気配が強くなってくるでしょうか。まだまだ厳寒の折ご自愛ください 院長



診療時間変更のお知らせ

2月17日より診療時間を変更させていただきます。
ご不便をおかけしますがご了承ください。
木、土曜日は8:30から12:30まで、
また午後の診療は14:00から18:00まで



曜日	午前	午後
月	9:00～12:30	14:00～18:00
火	9:00～12:30	14:00～18:00
水	9:00～12:30	14:00～18:00
木	8:30～12:30	休診
金	9:00～12:30	14:00～18:00
土	8:30～12:30	休診

木曜・土曜午後、日曜・祝日は 休診です

家庭菜園奮闘記

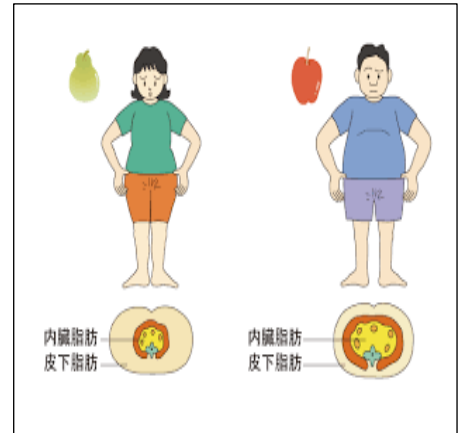
ただいま工事中。春までお待ちください

冬の運動不足を防ぐために

糖尿病協会誌 さかえ 1月号より
東京臨海病院 リハ室長 理学療法士 笠原剛敏先生

冬は寒くて外出がおっくうになり、運動不足に陥りやすい季節です。そこで、笠原先生に冬の運動で気を付けることや室内でできるおすすめ運動を紹介していただきました。

糖尿病のある人の体型の特徴；2型糖尿病では肥満になりやすいのですが、特に**内臓肥満型**というお腹の中に脂肪がつくのが特徴です。そうするとインスリンの効きが悪くなるだけでなく、高血圧や脂質異常症などを伴ってきます。この型の肥満は生活習慣を直すことによって効率よく脂肪を減らすことが可能です。



糖尿病の運動療法としては、十分に酸素を取り込んで行う有酸素運動と、筋肉に負荷をかける運動を繰り返すレジスタンス運動を組み合わせることが推奨されています。また天候などに左右されず、毎日続けやすい室内運動がお勧めです。詳しくは診察室でお尋ねください。

冬の時期の運動で気を付けること；

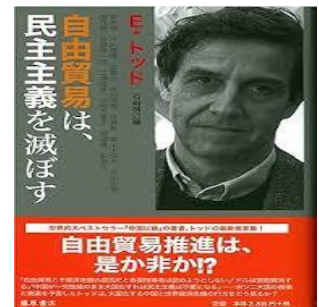
- ① まず深呼吸から始める。
- ② 入念な準備体操と整理体操をする
- ③ フットケアの徹底 傷を作らない
- ④ 抗重力筋の強化 腹筋、大腿筋など
- ⑤ 脱ぎ着しやすい防寒具を着用する
- ⑥ 運動中のこまめな水分補給をする
- ⑦ 暖かい時間帯、場所で行う

带状疱疹ワクチンについて

令和7年4月より、带状疱疹ワクチンの公費助成が始まります。対象者は65歳以上で、今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、100歳以上になる方です。当クリニックでは**シングリックス®**という不活化ワクチンを採用予定です。**2回の接種が必要**ですが、予防効果が高く（97%以上）約10年以上効果の持続が確認されています。自己負担は1回10,000～12,000が想定されています。

待 合 室

A：アメリカのトランプ大統領が動き出したね。世界中が戦々恐々と眺めている感じだね。
 B：まずは関税問題かな。緊急事態を宣言し、カナダとメキシコ、中国に関税を賦課する大統領令に署名したね。今のところ駆け引きの色合いが強い様だけど。
 Dr：パナマ運河の件でも早速交渉に乗り出しパナマに中国の「一帯一路」からの離脱を表明させたね。イタリアも同様。グリーンランドはどうなる？
 A：トランプはなぜ「関税」「関税」と騒ぐんだろう。米企業は経済協定によりカナダの豊富な資源、メキシコの低コストの労働力を生かした、サプライチェーンを構築し、恩恵を受けてきたのに。



B：その代償として失われた米製造業の雇用（≒地域の衰退）をトランプは取り戻すと公約し、薬物や膨れ上がる貿易赤字などの解決策として「関税を」活用する計画を揚げた。

Dr：自由貿易主義が進展すると、高度な技術や知識を持つ労働者は恩恵を受けやすく、低技能労働者は競争にさらされることが多く、所得格差が拡大することになる。今回トランプを支持したのは所得格差に不満を持つ人たちで、トランプの公約はまさにその人たちが求めていたものなんだろうね。

