

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



ひな祭り 遊ぶ子らに 穢れなし

こんにちは。弥生(やよい)3月は、草木がますます生い茂る季節ですが、日中は日差しが暖かく感じられるものの、朝晩の気温は低いことが多く、昼夜の気温差が大きくなるのも特徴です。3月の行事といえばまず**ひな祭り(3日)**。雛人形はお雛様に女の子の穢れを移して厄災を身代わりに引き受けてもらうためと云われています。月の前半には卒業式で涙を流す人が居るかと思えば、「春闘で賃上げを」と意気込む方もいるのかな。14日は「**ホワイトデー**」いつの間にか定着しましたね。17日から23日までは**お彼岸(中日の春分の日)**

匠夢作 木製二段 親王飾り
¥380,000 (税込) 人形の久月より



と続き、そのあとは桜前線が北上してお花見の話もちらほら出てくるようになりますね。日本では3月が年度末ということもあり、サラリーマンにとっては退職や異動の季節でもありますね。一方能登半島地震から1年3カ月が経とうとしていますが、復興の道はまだ遠いようです。またウクライナではロシアの侵攻から3年がたっても終結の道筋が見えません。国会では少数与党が冷や汗をかきながら予算案を通そうと必死で、多数野党は一枚岩ではなく、次の選挙のために党利党略でこれまた先が見えない。我々は新年度に向け希望をもって頑張るのみ。ご自愛ください

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頂いております。
月・火・水・金曜日は午前9:00から診療開始となります
木・土曜日は8:30から12:30まで診療します。
また**午後の診療は14:00から18:00**までですが、午後から訪問診療や往診に出ることがあり、短時間不在となることがあります。ご了承ください。



家庭菜園奮闘記



雪は解けましたが、菜園にはまだ立派なダイコン、結球しない白菜、小さく固まったキャベツ、そして葉がほとんどないブロッコリーが残っています。まだキャベツや白菜などの値段が高騰しているので、少々見栄えが悪くても商品化して押し売りしてしまおうかな(^^)

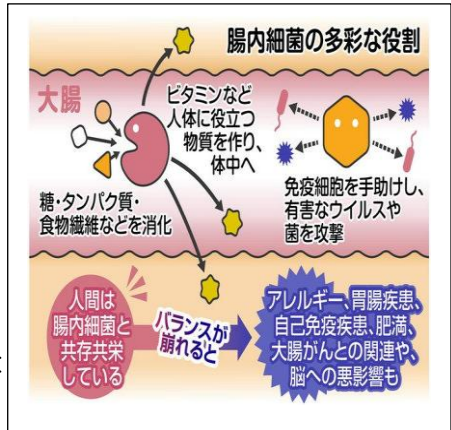


腸活にも良い温泉入浴

糖尿病協会誌 さかえ 2月号より
九大都市研究センター長寿研究部門 武田美都里先生

冬になると温泉が恋しくなりますよね。最近の研究で、温泉入浴が腸活、さらには糖尿病のマネジメントに有用となる可能性が示唆されました。武田美都里先生に解説していただきます。

温泉は、自然の恵みとして古くから健康促進やリラクゼーションに活用され、下図の様な適応があります。また腸内細菌は右図の様な役割があり、そのバランスを保つことが重要です。温泉は腸内細菌のバランスを整える可能性があり、さらにヨーグルトを摂取した



一般的適応症			
筋肉、関節の慢性的痛み、こわばり <small>(関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期)</small>	軽い喘息・肺気腫	痔の痛み	療養泉
運動麻痺による筋肉のこわばり		冷え性、末梢循環障害	
胃腸機能の低下 <small>(胃がもたれる、ガスがたまるなど)</small>	軽症高血圧	自律神経不安定 <small>(睡眠障害、うつ状態など)</small>	
耐糖能異常 <small>(糖尿病)</small>	軽い高コレステロール血症	病後回復期	疲労回復、健康増進 <small>(生活習慣病改善など)</small>

後に温泉入浴をすると排便状況が改善するという研究結果も出ています。これまでの研究で腸内細菌叢は、糖尿病発症の重要な環境因子としての寄与が報告されており、糖尿のある人では腸内細菌叢のバランスが変化し、グルコース代謝に悪影響を及ぼす化合物を産生する可能性があり、慢性炎症やインスリン抵抗性を悪化させていると考えられています。

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: 最近国会で激しく論戦されている「高額療養費制度」ってそもそもどんな制度?
- B: 医療費の1カ月あたりの患者負担に上限を設けることで、医療費が高額になった場合患者の経済的負担を軽減するという制度だよ。低所得者には大事な役割を果たしているのだから、上限額が上がると大変だよ。
- Dr: 70歳で年収約370~770万円の方に医療費100万円(自己負担額30万円)が発生したモデルケースで、限度額が約9万円となり、約21万円の払い戻しが受けられるということ。
- A: 月の医療費が100万円ってどんな病気の治療なの?
- B: 石破総理も国会答弁で言っていた高額の抗がん剤を使う人?
- Dr: 医療の高度化や高齢化社会の進展により、医療費は年々増加しているのだから、高齢者の自己負担比率を上げたり、診療報酬改定で薬剤の価格を抑えたり広く負担を軽減しようとしているんだけど、追いつかないんだな。
- A: 国民全体の医療費負担を公平に行うためには高額療養費制度の見直しも必要ということか。B: やむを得ない部分もあるけど議論開始から1カ月あまりで結論を出したプロセスの拙速さも問題視されるね。Dr: 制度を所管する厚生労働省はなぜ決着を急いだのかわからないが、政治的な問題? 財政上の問題?

