

# 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  
HP <https://www.sakainaika.com/>

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 8:30 より)**  
休診日 木・土曜午後、日曜、祝祭日  
電話 0776-77-1070



## 晩春の 野山の賑わい 世間にも

こんにちは。4月（和風月名で「卯月（うづき）」は「卯の花が咲き始める月」「農耕が始まる」という意味の「種（う）」「初（うい）」「産（うぶ）」の月、「十二支の4番目の卯（兎）」の月）と云った説があります。野山の草木が一斉に芽を吹き、花を咲かせる時期です。その代表が「桜」であり、世間では「お花見」で大賑わいとなりますね。日本では4月から新年度となるため全国で「入園・入学・入社」と云った初めの行事があり、他にも転職や異動で新天地で生活を送る人も多いことでしょう。4月は徐々に気温が上昇し、本格的な春がやってくる時期ですが、初旬には「花冷え」と云われる季節の逆戻り現象もあり不安定です。然し **20日の穀雨**を迎

小浜市 妙祐寺 の枝垂れ桜



える頃には晴れると日差しが強くなり紫外線に注意が必要です。4月に旬を迎える食材はいろいろありますが、何と云っても楽しみなのは山菜ではないでしょうか。**タケノコやタラの芽、ふきワラビ、ゼンマイ**などを採りに山に歩く楽しさとそれを食卓に並べる楽しさと二度楽しめますね。他にも魚介類のしらす、鯛ホタルイカ、しらうお、もずく、わかめなども店先に見かけるようになりますね。欧米のキリスト教徒の中ではこの時期、最も大切な「イースター」というキリストの復活を祝うお祭りがあります。**イースターエッグ**という卵が主役になるお祭りで、日本ではまだ商業化されておらず関心は薄いですが、その内に卵料理などで商業化されるかもしれませんね。まだまだ昼夜の気温差が激しいときもあります。ご自愛ください 院長

3月末にジャガイモを植えました



### 家庭菜園奮闘記

3月下旬、寒気が来る前、黄砂の中でジャガイモの種イモを植付けました。メイクイーン、男爵、キタアカリの三種類をそれぞれ1Kgずつと、昨年採って残っていたものを試しに少し植えてみました。自家栽培のイモはウイルスや病気を持っている可能性があり、お勧めできないと専門家は言いますがどうなのでしょう？答えは7月頃にわかるでしょう。家の庭に3年前に友人から数株分けてもらったカタクリが1株だけ残っています。昨年は花を付けなかったのですが今年は満開になりました。カタクリの花、可憐ですね

庭に一輪だけ咲いたカタクリの花



## 運動療法 & 続けるコツ

糖尿病協会誌 さかえ 2月号より  
国際医療福祉大学 市川病院 リハ室 小河祐樹先生

小河先生はリハビリテーションの専門家で、特別な道具を使わず簡単にできる「フレイルを予防するための運動療法」と「運動療法を続けるためのコツ」を教えてください。

### スクワット

両足を肩幅程度に広げて立ち、椅子に腰かけるようにゆっくり中腰になり、そこからゆっくり元の姿勢に戻る。

※負荷が強い場合や不安がある場合は、イラストの姿勢から椅子にそのまま座り、座っている姿勢から立ち上がる「椅子からの立ち上がりの運動」にしましょう。



上記の動作5～10回を1セットとして、2～3セットを目標にしましょう。負荷を強くする場合は、レベル2を行い、1セット当たりの回数を15回に増やしたり、実施するセット数を増やしたりしましょう。

加齢に伴う様々な機能の変化や予備能力の低下によって健康を損ねやすい状態の「フレイル」は要介護前状態と云われます。このフレイルを予防することは、健康で豊かな生活を続けるために大変重要です。糖尿病ではフレイルになりやすく、またフレイルになると身体活動や運動の実施をさらに妨げ、エネルギー消費の減少やインスリン感受性の低下により一層血糖管理を困難にさせます。

フレイルを予防する運動療法には歩行・ジョギングのような有酸素運動とスクワットや重りを使った筋力トレーニングのレジスタンス運動があります。この2種類を組み合わせると効果的ですが、継続することが大事です。そのために自宅でもできる簡単なレジスタンス運動を紹介します

## 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円ですが2回目は令和8年3月31日までに終了する必要があります。

## 待 合 室

A： 俗にいう「トランプ関税」で日本の自動車産業は大きく影響されそうだね。

B： トヨタやHondaなどの車メーカーはもちろん、部品や材料を供給する関連事業にも影響出るし、特に中小・零細事業所ほど大きいのかな。

Dr： 自動車関税だけでなく、あらゆる輸入品に税金をかける「相互関税」も加わると日本経済全体が危うくなるかもしれないね。

A： 国内では食料品を中心に4月1日から値上げラッシュが始まり相当に暮らしを圧迫することになるよね。

B： コメなどの食料品だけでなく、電気・ガスなど光熱費、ガソリン代も上がってと行きつく暇もなく、社会に閉塞感が漂うね。

Dr： その分賃金が上がればいいけど、会社規模や事業構造によって簡単に賃金が上げられないところ（例えば医療・介護事業）もあるから、賃金格差が広がり悪循環が起こるね



A： そこで政治の出番なんだろうけど、自公の少数与党では思い切った予算編成もできず、野党も減税と補助金拡充などの選挙公約実現だけで国の先行きを考えた政策がない。

B： 政治と金の問題も議論が進まず、いまだに自民派閥の金の流れがどうこう言って、選挙を有利にするための話題作りにしか見えないね。Dr 政治家はもっと危機感をもってほしいね。