

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 2:30～18:30
(土曜は 12:30 まで)

休診日 木曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070




極寒の選挙戦 多重苦

こんにちは。2月になり暦の上では**3日は節分、4日からは立春**となりいよいよ冬も峠を越して来るかなというところですが、先月の大寒からの寒さが続いていますね。今年は**8日に衆議院議員選挙**があり、福井県では1月25日の県知事選挙(あわら市では市長選挙も)の余韻がまだ続いて、選挙疲れが回復しませんね。また8日頃にはまた寒波が来る可能性もあり、雪と寒さと物価高など多重の苦しみを抱えた選挙になりそうですね。**11日は建国記念の日**で初代天皇・神武天皇の即位日に由来し、建国をしのび、国を愛する心を養う日として国民の祝日に制定されました。**14日はバレンタインデー**で日本では、恋人にチョコレートを贈る習慣がすっかり定着していますが、



最近では友人同士で交換する「友チョコ」や自分へのご褒美として購入する「自分チョコ」も人気だそうです。この頃には寒さも緩み雪解けが進んで春の気配も出てくると思います。**23日は天皇誕生日**で天皇陛下は66歳になられます。まだまだ寒い日が続く、体調管理には引き続き注意が必要です。
余寒の折 ご自愛ください 院長

予防注射 特定健診 対象期間にご意ください

特定健診・がん検診
令和7年度の受診期間は**令和8年2月28日まで**となっております。
成人肺炎球菌ワクチン接種【助成対象】
令和8年3月31日までに65歳になる方で1度もワクチン接種を受けていない方。助成の対象は1回のみです。
**高齢者インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスワクチン
成人帯状疱疹ワクチン**の助成金対象期間は終了しました



家庭菜園奮闘記

冬の野菜の3点セット(左)。雪の積もる菜園から救出してきました。冬の鍋料理や煮物には欠かせない3人衆で3月まで頑張ってください。一方ストックしてあったジャガイモやタマネギは無残な姿に。(; ∨ ;)



糖 尿 病 と 睡 眠

糖尿病協会誌 さかえ 1月号より 抜粋
京都大学 陳 和夫 先生 松本 健 先生

睡眠は毎日を元気に過ごすためにとても大切です。最近の研究では、睡眠不足や質の悪い睡眠が糖尿病とかかわっていることがわかってきました。特に注目されているのが睡眠時無呼吸症候群です。この病気は居眠り運転による事故などで、社会的な関心が広まり、人々に認知されるようになりました。この睡眠時無呼吸症候群が糖尿病の発症や悪化に深くかかわっている理由は、睡眠中に呼吸が止まると低酸素状態となり、ストレス反応をつかさどる交感神経が過剰に働き、血糖値を上げるホルモンが分泌され、同時に体の中で炎症が起きてインスリンの効きが悪くなるためです。さらに血糖値が上昇すると喉を開く筋肉の反応が鈍くなることで睡眠時無呼吸症候群を悪化させることとなります。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)
睡眠呼吸障害のうちほとんどが喉の奥が狭くなることで起こる閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSAS) です。「日中の過度の眠気」などが自覚症状ですが、診断には自宅で睡眠中に酸素濃度や呼吸数を測る簡易検査で行いますが、睡眠 1 時間当たり無・低呼吸が起こる回数 (AHI) で重症度を分けています。日本では AHI 20 回以上が持続陽圧呼吸 (CPAP) と云われる機械を使う治療が保険適用になります。



マイナ保険証登録について

社会保険にご加入の方は、昨年 12 月 2 日以降、従来の健康保険証は原則としてマイナ保険証に移行し使えなくなりました (暫定処置期間あり)。マイナンバーカードを医療機関に持っていけば、窓口のカードリーダーで登録ができます (マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を券面からご確認ください。期限が切れているとマイナ保険証をご利用いただけません。)



待 合 室

A : 昨年の高市内閣発足以後、日本の政治の流れが加速しているな。自民・維新の連立、衆院解散、立憲・公明の合体 (中道改革連合の設立) など、一般国民には「どうして？」の疑問が大きくて着いていけない人が多いんじゃない。

B : 高市総理にすれば、任期内に自分の政策を迅速に形にするには予算審議の前に政権運営の「白紙委任状が欲しい」というのが本音だろうね。維新と連立だけでは弱いと感じている。

Dr : 今回の衆院選挙では各党が一斉に消費税の減税、廃止を訴えているが、具体的な財源やプロセスは示していない。国民への迎合 (ポピュリズム) で集票を狙っただけのものであることは一般国民は気付いているよね。消費税が原資になっている社会保障制度 (医療・介護保険、雇用保険、年金) をどう守っていくのか、高市政権も明確な答えは出していない。

A : 積極財政で強い経済、安全保障を確立したいという考えに、物価高などの生活苦に直面している国民がついていけるのか。

B : 話し合いでちょうど良いところ (中道) を求める政治を選ぶのか。

Dr : 最近ミドルパワー (中堅国家、超大国や大国ではないが、一定程度の穏健な国際的影響力を持つ国家) が、米・中・ロ等が壊そうとしている国際秩序に代わる「新たな国際秩序」を目指す動きがみられます。この動きはトランプ関税や中国の戦狼外交への対応から出てきたもので、日本も近いうちに対応をせまられるのは必至で、いつまでも「強固な日米関係を基に・」とは言うておられず、選挙で国民に問うてほしかったな。

