

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 8:30~12:30)

休診日 木・土曜午後、日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070




花を愛で 枝下笑う 平和かな

こんにちは。3月下旬の温かさで桜や水仙の花が一齐に満開になってきました。4月は新年度がスタートする月で、学校や役所・企業の区切りとなっていることから、フレッシュな気持ちで過ごす方も多いかもかもしれませんね。毎年**4月1日**には罪のない嘘をついても良いとされる**エイプリルフール**【日本語では「四月馬鹿」】という風習が世界各地に広まっていますが、現在、世界中のどの国でも冗談の嘘で楽しむ余裕はありませんね。冗談の嘘が真にもなりかねない、世知辛い「せちがらい」世になりました。

4月上旬には学校では入学式が、会社では入社式が開かれ、期待と不安の混じった新生活へスタートを切るの

クリニックの向かいでは水仙が満開でした



でしょうね。この季節お花見の話題も多いですね。しかし物価高で、その方法も費用が安くて、距離が近くて、時間が短い「安・近・短」になるのでしょうか。

月の後半の**29日は「昭和の日」**。4月下旬から5月にかけての大型連休「ゴールデンウィーク」の初日でもあり、世の中に明るい兆しが差し、笑顔で行楽に行けるといいですね。花粉症最盛期。ご自愛を。

仏徳寺 天満神社横 用水際の桜並木



予防注射 特定健診 対象期間にご注意ください

特定健診・がん検診

令和8年度は5月からの予定です。

成人肺炎球菌ワクチン接種【助成対象】

対象者には各市より接種費用の一部が助成されます。対象の満65歳の人には通知が郵送されます。接種希望される方は予約をお願いします。

带状疱疹ワクチン

各市では接種費用の一部を助成します。助成対象者には予診票兼接種券が郵送され、対象者が定期接種（費用助成）を受けられるのは、当該年度の1年間のみ、生涯に1回限りとなります。ご希望の人は、忘れずに当該年度内に接種を受けてください。



家庭菜園奮闘記

玉ねぎの苗が大きくなってきました。こまめに雑草を取るが大変です。ジャガイモを植える準備をしていますが、肝心の種イモの芽が出ません {~_~}



行動経済学からみる糖尿病との付き合い

糖尿病協会誌 さかえ 3月号より 抜粋
佐倉中央病院 糖尿病・内分泌内科 江本直也 先生

脳の性質や癖を解き明かす行動経済学は糖尿病治療にもかかわりがあります。行動経済学とは「人間の脳には奇妙な癖があって、自分が損になるような選択をしてしまうことがある」ということを科学的に証明した学問です。「人間は本来自分の損になるようなことは絶対にしない」という大前提でしたが、時に損な選択をすることがあり、これは例外的なものだと思われていましたが、例外ではなく「脳の奇妙な癖」であることを証明しました。

脳には反射的直感的に反応するシステム1と本来ならじっくりと吟味して真剣に論理的に考えるシステム2があります。糖尿病の治療において飲酒や喫煙の有害性をいくら聞かされても、快、不快、好き、嫌いというような感情的なものに影響を受け、システム1が「ま、いいか」と判断してしまうのが行動経済学の理論です。システム2が起動して冷静に飲酒や喫煙には治療に有害な部分があるから制限していこうと考えるべきなのですが、システム2には多くのエネルギーが必要となり、脳に過大な負荷がかかるので、脳の省エネ（省力化）のために多くの対応をシステム1ですてしまうわけです。

システム2を起動するキッカケを作ることで治療に役立つこともあります。例えば最近普及してきた持続血糖モニターで常時血糖値の変動を医療関係者に見られることをキッカケに、その目を意識するだけで血糖値が下がる例もあります。今回は少し難解な話でしたが、詳しくは「3月号」で。

マイナ保険証登録について

2025年12月1日で従来の健康保険証は有効期限満了となり、医療危険で保険診療を受けるためには

- ・マイナ保険証（マイナンバーカード+利用登録）
- ・資格確認書（健康保険加入を証明する紙の書類）

が必要です。但し「期限切れの従来型健康保険証が使える特例措置」が、2026年7月末まで延長されました。

当クリニックではマイナ保険証（マイナンバーカードに保険証機能を持たせたもの）での受診をお勧めしております。マイナカードの期限を確認し窓口でご相談ください



待 合 室

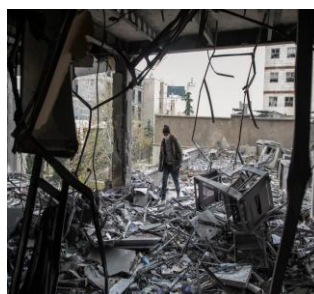
A：3月までNHKの朝ドラで「日に日に世界が悪くなる、気のせいじゃそうじゃない。そんなじゃだめだと焦ったり、生活しなきゃと坐ったり・・・」と流れていたよね。

今まさにこの通りだと感じている人は多いんじゃない。

B：1面にもあったけど、まさに今は世渡りが難しいことや暮らしにくい「世知辛い」ことになってるね。

Dr：2月の衆議院選挙が終わり、国内政治が落ち着いて物価高対策に取り組めると思った矢先のイラン紛争。紛争により「石油」という日本経済の急所が直撃されるので、遠くの

イラン当局者、戦争をいつ終わらせるかはイラン政府が決める



他人事じゃいられないよね。全世界の経済に影響するね。

A：世界中の人がエイプリルフールだっただけと思わずにいられない

B：イスラム教の聖典・コーランに「嘘をつくことは罪である」と書いてあり、イスラム国家ではエイプリルフールであっても嘘をつくのは禁止なんだって。だからトランプ大統領がいくら紛争の正当性をいっても、嘘が入っていればイランは絶対許さないだろうね。

A：ウクライナ、ガザ、そしてイランと世界中で残虐な悲劇が起こっており、毎日のように報道されていても「毎日難儀なことばかり、泣き疲れ眠るだけ・・・」なのか。いつになったら花見で笑えるの。

