

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

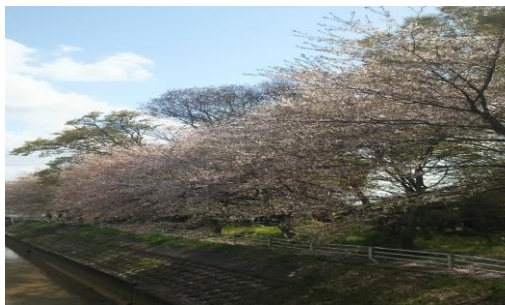
診療科目 内科、循環器内科、糖尿病・脂質代謝内科
小児科、リハビリテーション科
診療時間 午前 8:30～12:30
午後 2:30～18:30
(土曜は 12:30 まで)
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日
電話 0776-77-1070



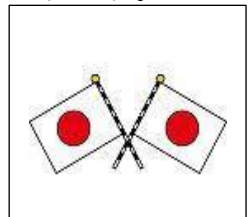
「平成」ありがとう「令和」よろしく

こんにちは。3月号は諸般の事情で院内報を発行することが出来ませんでした。申し訳ありません m()m。さて5月1日から元号が「令和れいわ」に変わります。新元号については今後色々な意見、評価、が出て来ると思いますが、この元号がこれからどういう意味を持つかは私たち一人一人の暮らし方で決まるのでしょうか。さて年度初めの4月は、出発、スタート、変化を特に意識する月であり、そこにやさしく後押しするような感じで桜の開花が日本列島を南から北へ広がっていく。なんとロマンチックな光景でしょう。最近台湾でも桜の花が大人気で、大勢の人が花見をするそうですが、日本のように開花時期が少しずつずれて北に向かうことはなく、「桜前線」というようなロマンチックな表現はされないようです。

あわら市仏徳寺 用水沿いの桜並木
4月中旬で散り始めています



四月の初めは何といても知事選挙、県議会選挙でしょう。この院内報の発行後に結果が出るので何とも言えませんが、新しい風が吹いてもいいようにも思うし、いやいや安定した県政を進めてほしいと思う方それぞれ。月の後半はいよいよ迫る天皇の交代という日本国にとっては一大イベントと、関連する超大型連休への備えとまたは休暇の計画で大忙しになるでしょう。まだまだ花粉症の季節も続きます。ご自愛ください



家庭菜園奮闘記

3月からぼちぼち菜園を始めました。まずは春植えジャガイモの植え付けでした。畑に残っていた大根や白菜、写真の根性人参を収穫し、空いた土地に耕運機を掛け、3月24日に植え付けを完了しました。次の夏野菜まで間がありますが、ハウレン草やブロッコリーなども順次種をまき、植え付けして収穫を待ちます。

菜園ではないのですが実家の庭木が相当あれており、シルバー



いよいよ天皇陛下が退位され、皇太子さまが新しい天皇に即位されますが、このため5月1日を中心に4月28日から5月6日まで9日間の超大型連休になります。それぞれの医療機関では独自の診療体制を問ているようですが、県内の救急センターや休日当番医はこの間も輪番で開設しております。もしもの時は新聞や広報誌でご確認の上受診してください。

当クリニックは5月2日が休日当番ですが、日頃通院していただいている患者さんも対応

骨粗しょう症 転ばぬ先の予防法

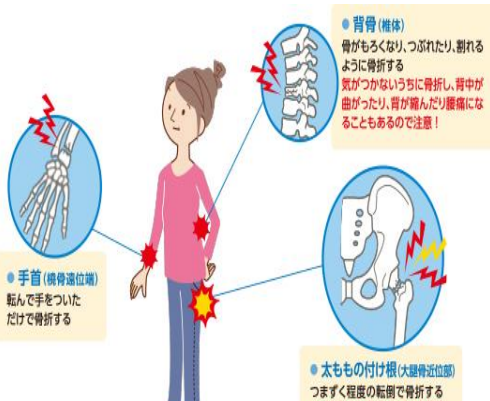
健康寿命を延ばすためにも骨折をしないという事はとても重要なことです。しかし、糖尿病患者さんでは、骨のなかでカルシウムを支えるコラーゲンというたんぱく質に糖が結合するなどして、骨密度が低くないにも関わらず骨粗しょう症になり骨折してしまうリスクが高くなります。身長が低くなった、背中を壁につけてまっすぐ立った時頭が壁につかない、腰や背中に

今日からできる！骨折予防のノウハウ

①骨の強度を上げる対策（工夫）；骨の材料のカルシウムを多くとる。カルシウムを体内に取り入れるための栄養素であるビタミンDを含む食品を摂取する。

②骨折をしない体づくり；骨に負荷をかけて丈夫にすることと、転倒予防のために運動が必要です。

糖尿病の他の合併症と比べると、骨粗しょう症の検査や治療は後回しになりがちです。今回の記事をきっかけとして、受診の際に骨粗しょう症についても相談してみたいかがでしょうか。さかえ 3月号より



高齢者肺炎予防注射

高齢だったり病気があったりして、抵抗力(免疫力)が弱まると感染を起こしやすくなり、特に肺炎による死亡者の約98%は65歳以上の高齢者です。

この肺炎を予防するには肺炎を起こす細菌やウイルスが体に入り込まないことと、ワクチンを接種することが大事です。政府は65歳からの肺炎予防対策として、成人肺炎球菌ワクチン接種の公費助成制度が2023年度まで延長されました。

骨粗しょう症(骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気)予防のためにあなたの骨の量を測定してみましょう。

レントゲンで指の写真を撮るだけで簡単に骨塩の定量ができます。受付でお尋ね下さい。



待 合 室

A：新元号も決まって「さあ次の時代を頑張ろう」という感じだけど「平成」の平和だけは変わってほしくないね

B：世界中で小競り合いや経済的なものも含め「戦争」が絶え間なく起こっているけど、全世界を巻き込むようなものは75年間も起こっていないのだからね。

Dr：平成元年は東西冷戦が終わりソ連崩壊からイスラム過激派の台頭、アメリカ同時多発テロ、その後はイスラム過激派とアメリカと「平成」はテロ戦争の時代とも云えるかな。

A：日本からは離れている中東だけど、イスラム過激派またはアメリカを敵視するイスラム教徒は全世界にいるし、人種偏見を持つ人、政治経済に不満を持つ人もまた各国にいるから、いつ世界戦争になるかわからないね。

B：日本ではまだ表面に出ていないけど、4月1日から外国人労働者の受け入れに関する法律改正が施行され、多くの外国人労働者が日本に住むことになる問題が起こるね。

Dr：今英国では「EU離脱問題」が頓挫しているけど、EU離脱の発端は外国人労働者の英国への過剰な集中だったからね。

A：人間のいるところ常に争いあり。謙虚さと協調性をもって生きたいね。

B：「令」つまり規則やきまりを守って自然豊かに「和」なごやかに。

