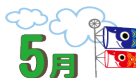


こんにちは

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



若葉の緑の鮮やか、令和元年スタート

こんにちは。5月1日から令和元年が始まりましたね。考案者とみられている中西進氏は雑誌のインタビューで事実上の考案者だと認め、「令」は「美しい」、「和」は「平和」と「大和」を表現し、合わせて「美しい平和を持つ日本」の意味があると答えています。中西氏が込めた願い通りに、美しく品格を持ち、価値を自然に万国に認められる日本になれるでしょうか。実現には政治家だけでなく国民一人一人が自覚することですね。

さて5月はいきなり大型連休から始まり、行楽地や様々なイベントでは多くの人で賑わったなかで、経験したことのない長さの連休で混乱もあったようです。またその中で痛ましい事故などのニュースもあり、五月晴れに顔を曇らせることもあります。

5月は旧暦では皐月(さつき、早苗月の略)と書き、神にささげる稲を植える月という意味だそうです。近隣では田植え姿が見られますが、植え

三国まつり
5/20 山車巡行



鯖江 西山公園のつつじ



終わり、水を張った田んぼは巨大な湖のように真っ赤な夕陽を映した光景は、幻想的でもあります。庭にはつつじの花が咲き始めましたが、それを覆いつくすような雑草を見ると、思わずため息が出る現実的な光景が広がっています。5月は全国各地でお祭りの開催が盛んです。北陸3大祭りの三国祭りでも多くの人出が予想されますが、急な気温の上昇で体調不良にはご用心。ご自愛を。

家庭菜園奮闘記

3月下旬に植え付けたジャガイモが順調に育っています。近々1回目の土寄せと追肥が必要で、その前には雑草の除去も待っています。



えました。定番のキュウリ、ナス、トマト、ピーマンに加え、遅ればせながらソラマメとオクラ、そして欲張ってスイカとカボチャも植えちゃいました。夏日の日曜日、途中で吐気がしてきて、これがひどくなると熱中症になるんだと、納得しました。しかし一旦始めると

令和元年（2019）年度の特定健診、後期高齢者健診

特定健診、後期高齢者健診、がん検診（無料クーポン券含む）の受診券は、自宅に郵送されます。かかりつけ医で受けられる個別健診は、2019年5月20日（月曜日）から2020年2月29日（土曜日）までです。受診する際に必ず持参ください。また、75歳以上でがん検診

新生活における糖尿病療養のポイント

進学、転居、結婚、転職、定年、伴侶との死別…さまざまな人生の節目があります。そんなとき生活環境ががらりと変わってしまうことも少なくありません。これまでと違う新しい生活が始まるとき、糖尿病療養ではどのようなことに気を付ければよいのでしょうか。

まずヘモグロビン A1c は春から夏にかけて改善が見られ、8月が最も低く、秋から冬にかけて徐々に悪化し、1月から3月が最も高くなるという季節変動があります。

それぞれの季節でも変動の原因は様々です。春先は新生活に伴って環境が変わります。通院先(主治医)が変わることや、生活のリズムやパターンが変化することもあります。5~8月はペットボトル症候群といわれる清涼飲料水による高血糖が増える季節で、誤った熱中症対策もその一因となります。暑さによる運動不足と冷たいスイーツの摂り過ぎもあります。秋は果物による高血糖が多い季節です。冬から春先にかけては忘年会、新年会、歓送迎会などは外食の機会も多く、またこってり料理が多い上に運動不足となりがちです(特に北陸地方は)。他に時期は定まっていないが定年退職、結婚・出産、高齢独居などをきっかけにもたらされたストレスは、ミッドライフクライシスと云ってうつ病の発症につながり、血糖コントロールを悪化させます。生活環境が変わった際には生活習慣を見直しましょう。

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)が弱まると肺炎を併発しやすくなります。

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ようにすることと、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を行っております。市役所から通知が来た方は御検討ください。

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。

レントゲンで指の写真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: 「令」は命令の「令」じゃなくて麗しい(うるわしい)だっていうけど
そもそも麗しいはどんな意味?美しい?きれい?

B: ちょっと調べたんだけど、魅力的で気品があって美しい。心あたたまり、
晴れ晴れしている。の意味で、古くはおごそかで立派な美しさを表したが、
中世末頃から柔らかな感じの美しさを云うそうだよ。

Dr: 英語では graceful(優雅な) and beautiful(美しい)というけど、ただ見た目が整っ
ているだけではなく、人を引き付ける魅力がある美しさというところかな。

A: 「和」の方はどうかな? 和の心(わのこころ)とよく言われて、何となくみんなで手
をつなぎ「輪」になるイメージだけ。

B: これも調べたけど、日本の精神文化・社会特性を「個性重視ではなく、集団の秩序と安
寧、また礼儀と作法を重視した文化」とし、これを「和」の文化と説明するらしい

Dr: 今回の「待合室」は格調高く、難しい話になったね。この「令和」が「アメリカフ
ァースト」とか「一帯一路」と叫ぶ指導者たちにはさっぱり理解できないだ
らうね。 A: 余談だけど、人気映画「スターウォーズ」の中に同盟軍が悪
の帝国軍と戦うときの合言葉「フォースと共に在れ」というけど、安倍さん
もこの二人と戦うときは「令和と共に在れ」と唱えながら頑張ったら。

