

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




梅雨空に照れ笑いしながら「父の日」おめでとう

こんにちは。5月中旬から続く記録的な高温がまだ残っているようですが、天気図を見るとそろそろ日本の多くのエリアで梅雨入りしそうですね。6月は何ととっても梅雨のイメージが一番強い月で、雨に濡れるアジサイ見物や昔は「蛍狩り」などといった、梅雨の晴れ間の夕方から田んぼの用水や小川に蛍を見に行ったものですが、ここ10年ほど近隣では全くそのような話は聞きません(☹)。6月は雨模様が続く事が多いですが、一年で最も昼間の長い時期でもあります。また5月とは逆に1年の内で唯一国民の祝日がない月でもあります。

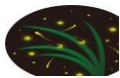
6月のイベントで忘れてならないのが父の日ですが、1909年に男手一つで6人の子供を育てた父に感謝して、子供の一人が父の誕生日である6月に教会で父親を称える礼拝をして貰ったというのが起源だと言われています。今ではアメリカや日本も含めて世界的に6月の第3日曜日を「父の日」としている国が圧倒的に多く、父の日にはバラを贈るという習慣も広く認知されています。日本では例によって商業的戦略から贈り物には父親が欲しが

りそうなものなら、何でもOK的なことがありますよね。お父さんも「あれが欲しい」とは言えない中でプレゼントされ照れ笑い。下旬には一年で最も昼間が長い夏至があります。本格的な夏の到来を前に体調管理にご留意ください。



ホテル情報

- ①あわら市中川の区民館の裏の川沿い
 - ②あわら市清滝地区の川沿い
- くれぐれも鑑賞マナーを守ってください



家庭菜園奮闘記

薄紫のジャガイモの花が咲き、順調に育っているようです。雨が続く前にイモが土から顔を出さないように二度目の土寄せと追肥が必要です。



ジャガイモの花は摘み取るべきかどうかという話がありましたが、面倒だしイモの成長に大差はないとのこと、摘みません。夏野菜のキュウリ、ナス、トマト、ピーマンも順調に育っているようですが、植え付け後の水不足の影響が心配です。



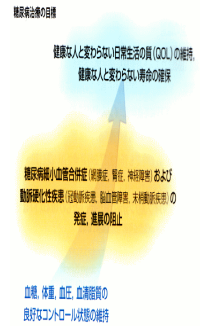
令和元年(2019)年度の特定健診、後期高齢者健診

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

なぜ糖尿病の治療は人それぞれで違うの？

さまざまな人の話を聞くと治療内容がそれぞれ随分と違うことに気が付くと思います。医師が糖尿病の治療方針をどのようなことを考え決めているのか説明します。

糖尿病は、インスリンの分泌量が少なくなるか、または作用が弱くなることで、エネルギーの源であるブドウ糖を利活用できなくなり、高血糖に至る病気です。このインスリンの分泌量や作用は、遺伝的な要因、生活環境、治療薬、他の傷病などの影響を受けるため、一見同じように糖尿病と診断された患者さん同士でも、その状態はかなり異なっているわけです。また同じ患者さんでも、肥満が解消されるとインスリンの作用が改善しますし、妊娠期間だけ普段よりも血糖値が高くなることもあります。他の病気の治療に必要な薬で糖尿病の状態が悪化することもあります。高齢の患者さんでは、筋肉量の減少による身体活動の低下に至らない食事の配慮が大切です。心臓や腎臓が悪いと運動の強度と量も減らす必要があります。腰や膝の状態により、実践できる運動メニューも違ってきます。肝機能や腎機能の低下で薬の分解や排せつ機能が落ちていないかなどの観点で、多くの薬の中から最適の薬が選ばれていくのです。科学的根拠（エビデンス）に基づいた治療ガイドラインも示されていますが、一人ひとりにとって最善の医療を目指しています。検査データが似通っていても、仕事や家族構成、治療に向き合う姿勢が違えば、自分にとっての最適治療とご友人にとっての最適治療が違うかもしれません。



高齢者肺炎予防注射

高齢者では肺炎を併発しやすくなります。

予防するには、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います。市役所から通知が来た方は御検討ください。

骨折を予防する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。



往 合 室

A：最近、悲惨な交通事故のニュースが多いね。特に子供の犠牲が出るとやりきれないね

B：高齢者による車の操作ミスが多く原因といわれているけど、ネットでは某大手自動車メーカーの「プ〇ウ〇が事故理由」の画像が話題で、ペダルの配置が関係しているそうだが、ニュースではあくまで操作ミスが原因。



Dr：事件には直接の被害者とその遺族の第2の被害者がいるというけど、遺族の会見を聞くとまさによくわかる。いっそ自分も一緒に・・・思っても不思議ではないなあ。加害者に厳罰が下っても失ったものは元には戻らない。

A：もう一つの悲惨な事件は川崎市の通り魔的傷害事件だな。B：何らかの心の闇を抱えて嘔き出した先が、何の罪もない、たまたま居合わせた人にむけられた。

Dr：専門家が云うにはこの事件は「自らの人生がうまくいかず、社会や世間が悪いと他責的な傾向が強く、人生に絶望しており、社会への復讐感情が強く、おとなしく自分だけ死ぬのはイヤだと思い、誰でもいいので巻き添えにして、死ぬパターンです」の「拡大自殺」に該当するらしい。A：社会に対して欲求不満を持つ人が多くなっているからなあ。B：そんな人はいろんな原因で精神が不安定で、自分をもっと評価されていいはずだと思っているんじゃない。

Dr：社会で見守るといってもねえ。今日の待合室は暗いね

