

# 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



## 真夏日に セミ音かき消す 冷房機たちの悲鳴

こんにちは。今年は梅雨明けが少し遅れましたが、予想どおり猛暑・酷暑が始まりました。外ではおそらく蝉の声がしているのですが、熱中症対策には窓を閉め切りクーラーや扇風機たちをフル回転させ冷風を送り続けることが必要です。そんな機械たちの音は悲鳴のようにも聞こえます。しかし東北の人たちは暑さにめげず元気ですよ。8月2日からの青森ねぶたまつりをかわきりに、秋田竿灯まつり、仙台七夕まつり、歴史は浅いが山形花笠まつりと8月の前半は華やかです。また全国各地で納涼祭や花火大会が繰り広げられ、子供たちの夏休みとも重なり、多くの人々の笑顔が暑さを吹っ飛ばしてくれます。近隣では今年も8月2日に福井フェニックスまつりで足羽川河原での花火大会。8月11日は三国花火大会、8月16日には敦賀灯ろう流しと班日大会が開催されます。むし暑い夏の夜を吹き飛ばせとばかり、鮮やかな光の芸術が見れることでしょう。

福井フェニックス花火大会 2018



8月の行事といえばお盆です。ご存じのように通称「お盆」は8月13日から16日までの4日間、先祖の霊を迎え供養する仏教行事の「盂蘭盆」のことですが、近年では「故郷を離れた兄妹や子供、孫が夏休みを利用して帰省し、ついでに墓参りをする時期」という感じですかね。今年は「山の日」の祝日も入れると8月10日から18日まで9連休という人も珍しくありません。5月にも9連休があり、そんなに休んでどうするのというのは私の考えが古いのでしょうか。とにかく連休中は暑さ真っ盛りの上、色々な疲労も重なります。くれぐれも熱中症に気を付けて、ご自愛ください。

## 家庭菜園奮闘記

今年はキュウリの勢いが止まりません。夫婦二人の所帯ではとても食べきれず塩漬けにしました。そのうち粕漬か味噌漬けにして長期保存に備えたいと思います。反対に今一なのがトマトで、日照時間が少なかったせいか、なかなか実が赤くなりません。梅雨明け後は幾分持ち直してきましたが・・・スイカとカボチャは



## 令和元年（2019）年度の特定健診、後期高齢者健診

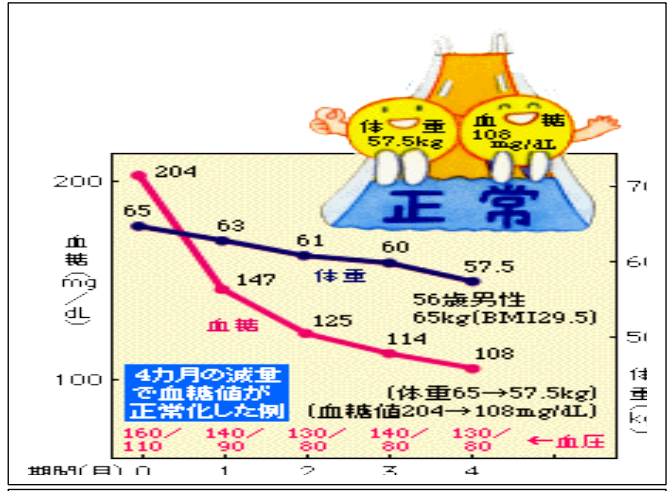
特定健診、後期高齢者健診、がん検診（無料クーポン券含む）はお済でしょうか。かかりつけ医で受けられる個別健診は、2020年2月29日（土曜日）までですが、早目の受診をお勧めします。受診する際に必ず持参ください。また、75歳以上でがん検診を希望する人には市役所で受診券が発行されますので あわら市健康長妻課健康増進グループ電話番号

糖尿病のことは専門医のいる坂井内科クリニックにお任せください

# 体重をマネジメントするコツ

しなくてはいけない、したいと思っている、でもなかなかできないし、上手くいかない体重の管理にお悩みの方も多いかと思います。その基本的ポイントは

- 1) 減量目標を3か月で3Kg (月1Kg) とし、急激な減量はリバウンドをまねきます。
- 2) 食生活を見直し、間食をやめる、よく噛んでゆっくり食べる。早食いは食べ過ぎを招く。野菜->副食->主食の順でたべ、副食の脂肪分と主食を減らすことで摂取エネルギー減少。
- 3) 自分で客観的に何をどれだけ食べているのか記録を付ける。体重も毎日計って記録する。
- 4) すき間の運動 (家事や職場での空いている時間に立ったり座ったり、部屋を移動したり階段を昇ったり)を心がける。立っているだけでも良い。座りっぱなしはだめ。歩数計も活用して、足腰が痛くなければ1日7000歩。



### 減量による治療効果

- (1) インスリンの感受性が回復します。
- (2) インスリンの分泌量が適正になります。
- (3) 血糖コントロールが改善します。
- (4) 血中脂質異常が正常化します。

令和元年8月1日から

後期高齢者(75歳以上)医療の

保険証が切り替わりました

新しい保険証は福井県後期高齢者医療広域連合か

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測定ができます。受付でお尋ね下さい。



往 合 会

A: いやー参議院選挙が終わったとたん暑い日が続くね。毎日熱中症におびえてるよ(〜;) )

B: 参院選の後には既存の政党(与党も野党も)への不満のはけ口として新しい政党が出てくるのはわかるけど、N国党って何って? あそこに政党助成金は何千万円も入るなんて何かおかしくない?

Dr: 自民党も公明党が言うように決められる与党はある意味必要だけど決め方に十分な説明と透明性が必要な。英国のように決められない与党で国が崩壊するのも困るしね

A: もう一つ熱いのが日韓関係。これは韓国が一方向的に熱くなってるように思うけど。

B: 日本が輸出管理上の問題だと言っているんだから、韓国が反論するなら輸出管理に関して出ないとおかしいよね。徴用工問題の報復というのなら徴用工問題は報復されても仕方がないと内心思っていたのかな。

Dr 文大統領にしてみれば「反日」で支持率を稼ぎ、行き詰った北朝鮮政とじり貧の経済を救えない失策をカバーするには持って来いだからね。「日本に関しては何でもNo」「いくら正論でも日本は嫌い。」の北朝鮮トップでは話し合いのしようがない。

A: しばらくは続くね。  
B: 日本はあくまでも冷静に、丁寧に無視すればいいんじゃないの。

