

# 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



## 夏空からの光さえぎる木陰には待ちわびた秋の風

こんにちは。8月の下旬には雨が続いて朝晩が涼しくなり、このまま秋がやってくるのかと思われましたが、どっかいそうはいかず9月になってからは猛暑がぶり返してきましたね。この時期は稲刈りや秋・冬野菜のための畑の手入れや運動会(体育祭)、お祭りなど屋外でのイベントも多く、まだまだ熱中症や脱水にも注意が必要です。さらに台風災害や記録的な大雨による水害なども起こりやすい季節です。**9月1日**は1923年に発生した関東大震災にちなんで「防災の日」として国民が防災意識を高める日となっています。何時、何が起こるかわからない自然現象に伴う災害のために、このような日に防災訓練に参加することで被害から逃れられます。今年**9月13日(金)**が中秋の名月にあたり、昔なら団子を食べたり、御酒を飲みながら月を眺めるところですが、最近では全く見かけません。あわら市では**9月22日(日曜日)**に「あわら観月の夕べ2019」が開催されます。お天気が良く、澄んだ夜空に浮かぶお月様をぜひ眺めたいものです。**9月16日(9月第3月曜日)**は敬老の日で、「多年にわたり社会につく



あわら観月の夕べ 花火とあかりばやし



してきた老人を敬愛し、長寿を祝う」国民の祝日です。長寿のお祝いには60歳 還暦(かんれき)、70歳 古希(こき) 77歳 喜寿(きじゅ) 80歳 傘寿(さんじゅ)とありますが、現在では88歳 米寿(べいじゅ) 90歳 卒寿(そつじゅ) 99歳 白寿(はくじゅ)が本当の長寿でしょうか。**9月23日(月)**は秋分の日・お彼岸で「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ」日とされていますが、「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉を信じ、もう少しの間、暑さに耐えましょう。

## 家庭菜園奮闘記

只今家庭菜園は休園中。8月下旬の長雨とその後の猛暑日、休日には外出のこ出かける時間が全くありません。この状態は毎月いっぱい続くので今年の大根や白菜は多くを望めないでしょう。写真のスイカは見事にカラスのえさになり収穫ゼロ。カボチャは4個取れました。秋ナスやピーマンはまだ出来ているのでしよ



## 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 あわら市健康長寿課 健康増進グループ

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

# 果物を上手においしく食べよう

多くの果物が出回る季節になりました。果物は「健康に良いから」といって、糖尿病の患者さんでも積極的にとる方がいらっしゃいますがちょっと注意が必要です。

果物の甘みが強いのは、果糖が多く含まれているためです。果糖は直接血糖をあげませんが、肝臓で分解され、中性脂肪などに変換されるので、取り過ぎると脂肪として貯蓄され、肥満につながる恐れがあります。

また果物に含まれるブドウ糖やショ糖は急激に血糖を上昇させます。果物を食べる量ですが、

## 果物に含まれる栄養成分

- ① ビタミン C：抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、老化などに関与する活性酸素を抑制。
- ② カリウム：余分な塩分を排出するため高血圧の予防に役立つ。
- ③ 食物繊維：水溶性は血糖の上昇を抑えコレステロールの排泄効果もある。不溶性は腸の活動を促進し、便秘の解消に効果がある。果物は両方含んでいます。
- ④ ポリフェノール類：果物の色素や苦み、渋みの成分で抗酸化作用があります

## ま と め

- 1) 毎日適量を食べる(食べ過ぎない)

2) 相合らば目のゴボ... (不明)

## 診療報酬改定について

令和元年10月1日から消費税が8%から10%に上がる予定です。これに伴い、医療機関の診療報酬(診察料や薬の値段など)が改訂になるため、患者さん

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。



## 待 合 室

A：イヤー暑いね。お盆過ぎに一度涼しくなって、まただから堪えるよ

B：今年も佐賀県で集中豪雨があり被害が出たけど、「親が言うことを聞いてくれない子供がじだんだ踏んで泣きじゃくるような雨」と表現したくなるような雨だったね、

Dr：昨年の岡山県を中心にした西日本、その前年の九州北部(福岡・大分)と毎年どこかで起こるね。しかし今年は正確な気象情報によって、JRはじめ交通機関は計画的な運休をして、交通網の大混乱がなくてよかったね。

A：大昔から特に農業を営む人間は、雨や日照りに苦しめられてきた。だから自然を恐れ敬い、季節ごとに多くの祭りや行事を行い、五穀豊穡と安全を神様に祈ってきたんだね。

B：しかし文明が発達し、集団ができ、権力者が出ると権力者はまず自分の一族のため、部族のため、また種族を守るために、そして何より自分の権力保持のためにあらゆる手を尽くそうとし、争いが起こってきたね。

Dr：まあそれが現代でも大衆迎合主義(ポピュリズム)とか、民族主義とか言われて、世界の各国で露骨にみられるようになっているね。

A：時には国益よりも保身を優先する選択をする権力者もいるね。

B：それって隣の国のこと？ Dr：米、英、露、中、韓 日？

