



菊池内科ホームページ
<http://www.kikuchi-clinic.com/>

- 1頁：手ごわい相手
- 2頁：内視鏡とレントゲン検査
糖分のとりすぎにご注意！
- 3頁：慢性肝炎と肝硬変症
- 4頁：インフルエンザの予防接種
8月の診療時間変更
- 8/7(月)午前診は10時半から
- 8/24(木)の夕診は休診 です

がんとの闘い

6月号に平成9年の死亡原因の表を載せました。1位は悪性新生物(がん)で30%でした。年齢別(5才毎)の統計では、35~84才でがんが1位ですが、50~74才では40%以上(最高は60~64才で47.3%)と半分に近い方が、がんで亡くなっています。

厚生省が、「がんを防ぐための12ヶ条」を出しています。日常生活で、この12項目に気をつければ、がんの60%は予防できるとされています。

がんを防ぐための12ヶ条

- バランスのとれた栄養をとる
- 毎日、変化のある食生活を
- 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- お酒は、ほどほどに
- タバコを少なくする
- 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 塩辛いものは、少なめに、熱いものは、さましてから
- 焦げた部分はさける
- かびの生えたものに注意
- 日光に当たりすぎない
- 適度にスポーツをする
- からだを清潔に

注意していただきたいのは、ご自分に都合のいいように解釈しないように！ということです。たとえば、肝臓が悪くて、禁酒や節酒を指示されている方が、「ほどほどならいいんだ！」と考えられると困ります。そういう方に限って、ほどほどでは済まないのです。

それと、やはり大事なことは**早期発見**です。胃や大腸のがんは、早期がんであれば、ほぼ100%に近い治療成績(根治)です。がんの大きさによっては、お腹を切らずに、内視鏡で切除することもできます。そのためには、1年に1回の検査が望まれます。

私も人並みに長生きしたいと思いますので、今年も8月中に胃と大腸の検査を受ける予定です。結果は9月号でご報告いたします。

手ごわい相手

先月号で、「**とんでもない医者**」の話を書き、絶対にだまされないように、とご注意しました。(先月号の「あなたは信じますか？」をぜひご覧下さい。)

「おかしな医者」「おかしな宗教(もどき)」「おかしな健康食品」等々、いろいろありますが、これらは常識で考えれば、だいたいはわかります。

私の経験では、もっとも手ごわいのは、一般の(素人の)方の「うわさ」です。

先日、ある患者さんに、大腸の検査(大腸ファイバー)を勧めたところ、「私の知っている人は10人中10人、腸の検査は苦しいから、受けない方がいいと言っている。」と言われました。さて、どうでしょうか？

その患者さんは非常に理解力のある、まともな方(失礼!)ですが、そんな方でさえ、おかしな「うわさ」を信じてしまうのです。

その、知り合いの皆さんは、どこの病院で・どんな医者に・どんな検査を・どんなやり方でやられて苦しかったのでしょうか？ それを確かめる必要があります。

たとえば、ある人が、ある中華料理店で食べた料理がまずかったとします。「中華料理はまずいから食べない方がいい。」と、その人が言ったら信じますか？ 他にはおいしい店がありますし、その店でも他の人が作ったらおいしいかもしれません。本場の中国へ行けば、さらにおいしい店があるでしょう。

(ただし、有名な店の料理が必ずしもおいしいとは限らないのと同じで、有名な病院が必ずしも検査が楽に受けられるとは限りません。)

まずい料理を食べても命を落とすことはありませんが、まずい医者にかかると命を落とす可能性があります。それ以前に、まずい「うわさ」を信じて、検査も受けないのでは、みすみす早期発見のチャンスを逃してしまいます。

当院で、胃カメラや大腸ファイバーを受けたことのある方に聞いてみてください。その方達が、全員「もう二度と(死んでも!)受けたくない」と言われたら、当院は廃業します。(そうでない自信があるから、こんな事を書いているのですが・・・)

ただし、検査が、全然しんどくないと言ったらうそになります。

絶食なので、お腹が減ります。腸の検査では、たくさんの洗腸液(下剤)を飲むのでしんどいですし、検査中もお腹が張ったりして、少しは苦しいです。仕事も休まなければいけませんし、お金もかかります。

その負担と、**年に1回検査を受ければ、手遅れのがんになる危険性がかなり減る**ことをてんびんに掛けて頂く必要があります。

(食道・胃・大腸(直腸を含む)のがんで、がんの死亡全体の4割近くを占めます)

これからは、健康の問題も、**自己責任**の時代です。おかしな「うわさ」で忠告してくれる人も、あなたが病気になったら責任をとってくれるわけではないでしょう。

「うわさ」などにだまされないよう、自分の健康(=命)は自分自身で守る様にしてください。

内視鏡検査 と レントゲン検査

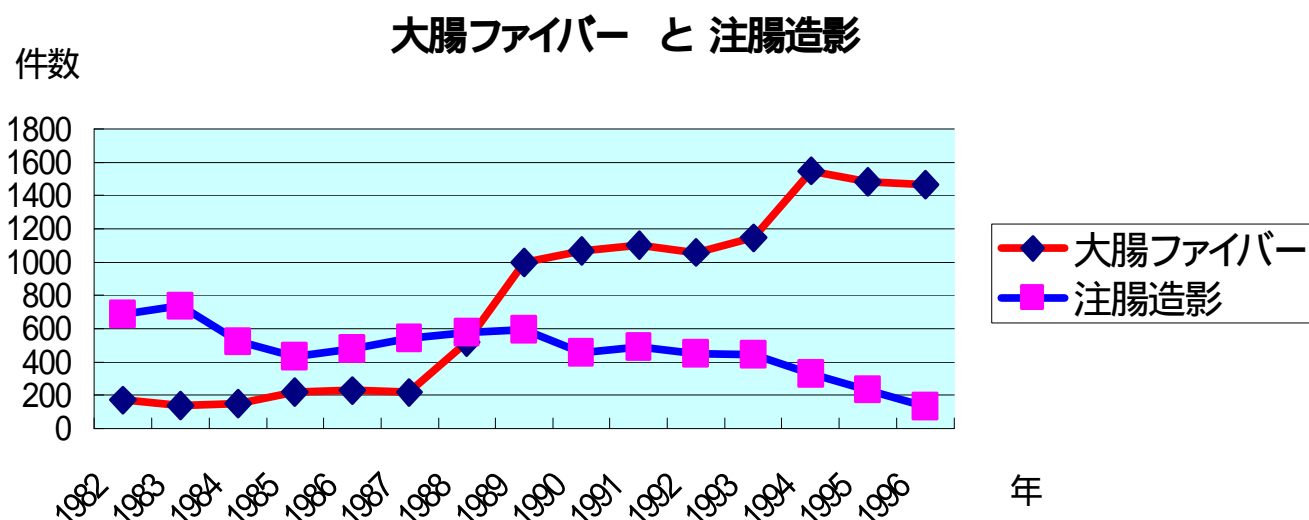
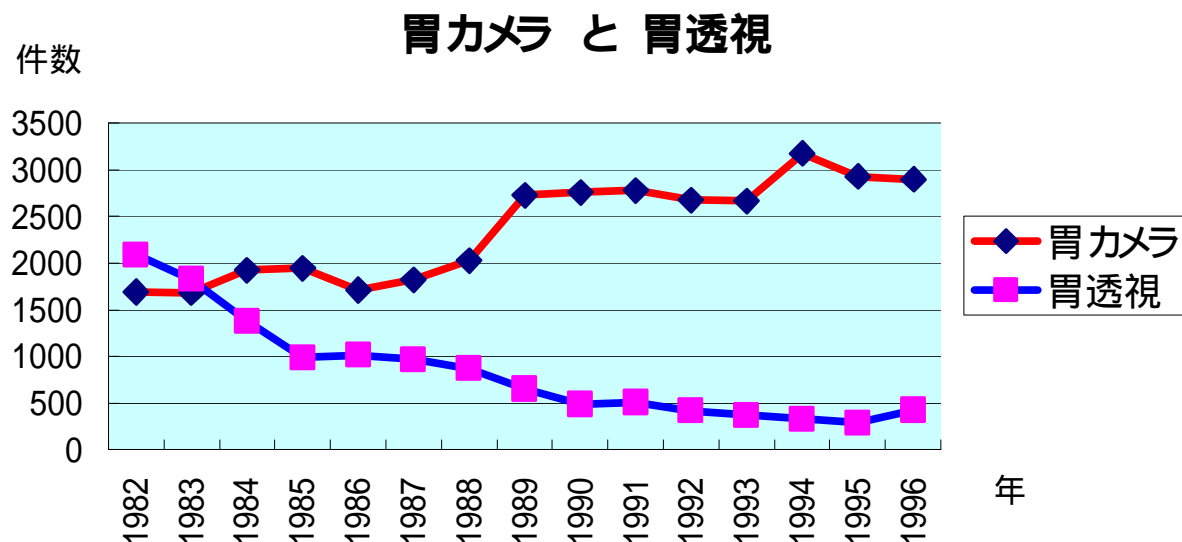
さて、胃や腸の検査というと、内視鏡かバリウム(レントゲン)かという話になります。内視鏡(胃カメラや大腸ファイバー)とレントゲン(胃透視や注腸造影)の違いについては、昨年11月号と12月号をご覧ください。

私は、胃の検査は両方受けたことがあります。胃カメラの方が楽です。大腸の方は、大腸ファイバーを受けましたが、ポリープがあったため、検査と同時に切除しました。

検査と治療(あるいは組織検査)が同時にできることが、内視鏡の最大の利点です。

将来は、カプセルをのむと、それが胃や腸の中を検査をしていくといった器械もできると思いますが、まだまだ先の話でしょうから、それまで生きていたいと思います。

下の2つのグラフは、私が開業前に勤務していた病院での、検査件数の推移です。内視鏡検査が右肩上がりに増えて、逆にレントゲン検査は減っています。レントゲン検査を否定するわけではありませんが、これが時代の流れです。



糖分のとりすぎにご注意!

暑いので、冷たい飲み物をつい飲みすぎていませんか？
飲みすぎて胃腸をこわすこともあります。糖尿病などでカロリー制限が必要な方は、特にご注意ください。

スポーツ飲料なら大丈夫と思いがちですが、ポカリスエットでも結構なカロリーがあります。ポカリスエットなら「ステビア」という水色の容器のものが、低カロリーです。

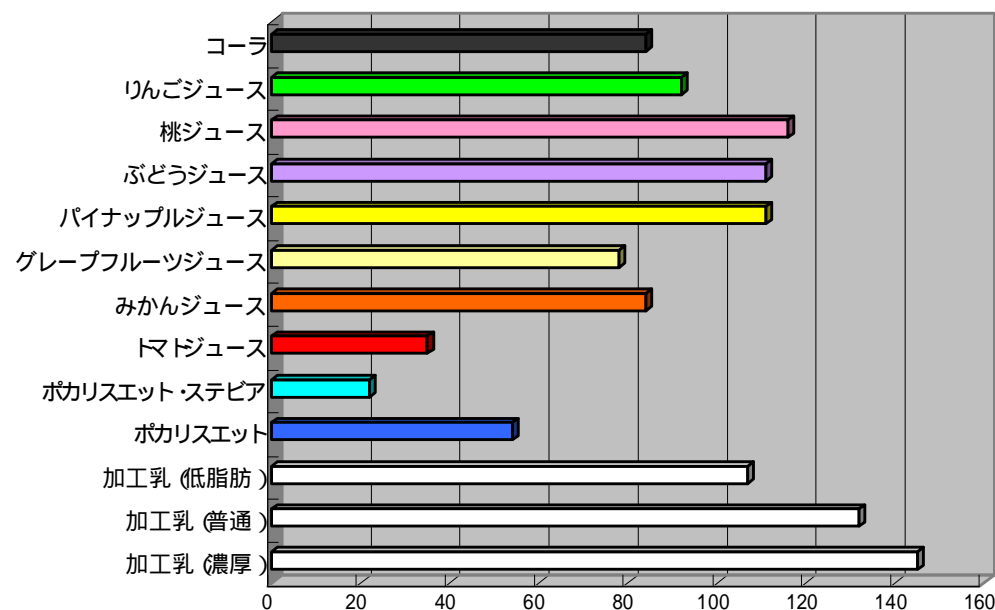
果物のジュースも種類によりますが、かなりカロリーがあります。トマトジュースは、カロリーは少な目です。(野菜ジュースはトマトだけのものより、カロリーは少し多くなります。)

また、牛乳も脂肪分があるため、低脂肪のものでもジュース並のカロリーがあります。最近では、容器にカロリーや成分の表示があるものがふえていますので、飲む前、いや買う前にご確認下さい。

ポカリスエットは、大塚製薬(株)の登録商標です。



カップ1杯(200ml)あたりのカロリー(kcal)



肝臓病の話（4）

先月号までのまとめ

肝臓病の約80%は肝炎ウイルスによるものです。（75%はC型で、20%がB型）

肝炎ウイルスは血液（および体液）を介して感染します。

C型肝炎ウイルスが血液検査でわかるようになったのは10年前ですから、それ以前に輸血を受けられた方は一度検査を受けておく必要があります。

なぜ、肝炎の治療が必要なのか。

慢性肝炎が悪化して肝硬変になったら、肝臓ガンになる率がかなり高くなるからです。

ウイルスを体内から排除することが一番ですが、少しでも**肝炎の程度を軽くすることで、肝硬変になるのを防いで（あるいは遅らせて）、肝臓ガンになるのを予防する、**それが目的であることを十分ご理解下さい。

ウイルスの排除のためには、**インターフェロン療法**が必要です。肝炎の程度をかるくするためにグリチルリチン製剤などがあります。

大阪は全国でも指折りの肝炎・肝硬変・肝臓がんの多発地域です。

ウイルスを体内に持っている人を**キャリア（持続感染者）**といいます。

B型肝炎

3歳以下で感染すると、ほとんどキャリアになりますが、90%は発病しません（無症候性キャリアといいます）。残りの10%が、慢性肝炎となり肝硬変になります。

C型肝炎

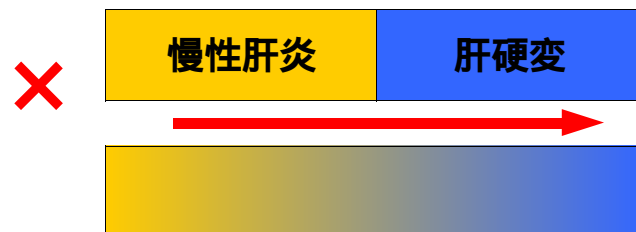
感染すると70%がキャリアになり、数十年かけて慢性肝炎から肝硬変となります。

肝炎・肝硬変の程度を確認するためと、肝臓ガンの早期発見のために、定期的な検査が必要です。

病状によってちがいますが、1～3か月毎の血液検査と腹部エコーが必要です。

肝炎と肝硬変のちがい

肝炎と肝硬変の境目は、それほどはっきりしたものではありません。つまり、黄色が慢性肝炎、青色が肝硬変とすると、上ではなく、下のような感じでわかっていきます。



検査で、両者のちがいの目安になる項目をあげます。

1. 血小板

これは、肝臓と直接関係のあるものではありませんが、肝硬変の進行をよく表します。（詳しくは先月号3頁をご覧ください。）

正常値は15万以上ですが、8万以下の場合、肝硬変になっている可能性が高いです。

2. アルブミン（タンパク質）、ChE（コリンエステラーゼ）、総コレステロール
いずれも、肝臓で栄養素が作られているかどうかを表します。

3. 総ビリルビン、アンモニア

ビリルビンは黄疸のもとになる物質、アンモニアは過剰なタンパク質から作られる物質です。これらが増加するという事は、解毒作用の低下を表します。

| 検査項目 | 正常範囲 | 単位 | 肝硬変が疑われる値 |
|-----------|---------|------------|-----------|
| 血小板 | 15万以上 | / μ l | 8万以下 |
| アルブミン | 4.0以上 | グラム/dl | 3.5以下 |
| コリンエステラーゼ | 0.7～1.2 | デルタpH | 0.5以下 |
| 総コレステロール | 130～220 | ミリグラム/dl | 120以下 |
| 総ビリルビン | 1.0以下 | ミリグラム/dl | 2.0以上 |
| アンモニア | 50～100 | マイクログラム/dl | 100以上 |

（ μ l：マイクロリットル、dl：デシリットル。検査の正常値・単位は、測定方法、病院の考え方等さまざまな理由で異なります。本年6月号をご参照下さい。）

それぞれの検査項目は、他の病気でも異常が出る場合があります（たとえば、血小板減少症といって、血小板だけの病気もあります）。したがって、**さまざまな検査結果を総合して判断する必要がありますので、一つの結果が悪いからと悲観することはありませんが、無視するのも危険です。**

当院のように専門的に診療しているところと、「一応、肝臓の検査もするし、注射や投薬もしている」程度の医療機関とでは、診断そのものがちがってくることもあるのです。

4. 超音波検査（腹部エコー）での、肝硬変が疑われる所見（CTでも同様です）

- ・肝臓表面の凹凸の出現（表面がデコボコに見える）
- ・肝臓内部の不均一化（本来、細かい粒子が粗く見える）
- ・脾臓の腫大
- ・肝臓周囲の静脈の拡張
- ・腹水の貯留

5. 内視鏡検査（胃カメラ）での、肝硬変が疑われる所見

- ・食道あるいは胃の**静脈瘤**の存在（血管がこぶ状に腫れて出血をおこす）

6. 肝硬変になるとみられる症状

- ・黄疸
- ・くも状血管腫（胸や腕などに赤い斑点）、手掌紅斑（手のひらが赤くなる）
- ・女性化乳房（男性でも女性ホルモンが増えて、乳房がふくらんだり、痛くなる）
- ・むくみ、腹水

インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種の予約受付を開始しました。流行が始まると希望者が増え、昨年・一昨年とも、お断りしたり、日にちをずらして頂いたりして、多くの方にご迷惑をおかけしました。

十分な数量を確保するつもりですが、ご希望の方はできるだけ早めに予約をお願いいたします。

接種は、おそらく10月末頃からになると思います。昨年までは2回受けて頂きましたが、

13才以上で、
昨年、予防接種を受けたか、インフルエンザにかかった方は1回の接種で十分な効果が期待できる

ことを厚生省が認めましたので、1回で構いません。

12才以下の方は今まで通り2回の接種が必要です。

インフルエンザにかかって症状がひどくなると困る方(高齢の方、心臓病や糖尿病などの方)には特に予防接種をお勧めします。

また、毎年、学校や幼稚園の学級閉鎖などがあります。流行が試験の時期と重なることが多いので、ご検討下さい。

ただし、ワクチンはインフルエンザ専用ですので、普通の風邪の予防はできません。

また、今年流行するインフルエンザの型と合わなければ効果がない場合もあります。ご了承下さい。

(今年のワクチンは、A香港型(パナマ株)、Aソ連型(ニューカレドニア株)、B型(山梨株)の3種類の混合です。)

接種料金(予定)

1回目: 2500円(2300円) 2回目: 2300円

2人以上で同時に受けられる場合(1人につき)

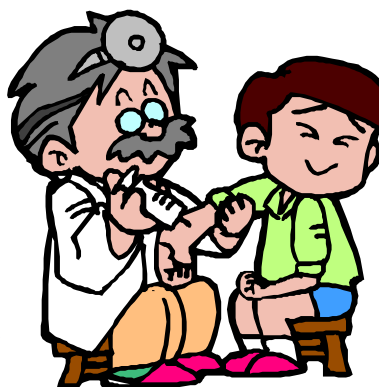
1回目: 2000円(1800円) 2回目: 1800円

おとな1人と子ども(12才以下)2人あるいは

子ども(12才以下)3人で同時に受けられる場合(1人につき)

1回目: 1700円(1500円) 2回目: 1500円

1回目の金額は、当院に一度でもかかったことのある方は、()内の料金です。



8月の診療時間の変更について

8月7日(月) 診療開始を午前10時30分とさせていただきます。

点滴や注射だけの方も、10時半からです。

8月24日(木) 夕診を休診とさせていただきます。

常光寺の地蔵盆のためです。



糖尿病で通院中の患者さんに、お知らせとおわび

ヘモグロビン エイワンシー

HbA1c(グリコヘモグロビン)の院内検査について

入荷量は徐々に増えていますが、まだ十分な数とはいえません。誠に申し訳ありませんが、院内での検査は、インスリン治療を受けておられる方、糖尿病の状態がわるい方、不安定な方を優先させていただいております。

(外注の場合、結果が出るのに約2日かかります。申し訳ありません。)

広報誌のバックナンバーについて

もし今までの広報誌をお読みにになりたい方は、受付にお申し付け下さい。在庫があれば、すぐに差し上げます。

インターネットで当院のホームページでもご覧になったり、印刷したりできます。そのためにはアドビ社の「アクロバット・リーダー」というソフト(無料)が必要です。詳細はホームページをご覧ください。

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|--------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前9~12 | | | | | | | × |
| 午後4~7 | | | × | | | × | × |

菊池内科(内科・消化器科)

〒581-0003 八尾市本町7-11-18 八尾メディカルアベニュー2F

電話 0729-90-5820

ファックス 0729-90-5830