



〒581-0003 八尾市本町 7-11-18
八尾メディカルアベニュー 2F
TEL 0729-90-5820
FAX 0729-90-5830

菊池内科ホームページ

http://www.kikuchi-clinic.com/ (for PC)
http://www.kikuchi-clinic.com/ez/ (for EZweb)
http://www.kikuchi-clinic.com/i/ (for i-mode)
http://www.kikuchi-clinic.com/j/ (for J-SKY)
9月から、J-SKYにも対応しました。

9月1日で開院4周年を迎えました。

ここまで無事に来られましたのも、皆様のおかげです。今後ともよろしくお願い申し上げます。

さて、8月22日(木)~24日(土)の3日間、夏休みを頂きました。予想していたことですが、案の定この3日間に当院に来られた患者さんがたくさんありました。

今回の夏休みの予定については、3か月前の広報誌(6月号)からお知らせしていましたが、一番ご苦労だったのは、休み中に来られて無駄足で、休み明け直後の8月26日(月)の午前中に来られて2時間以上待たされた方だと思います。

どうすれば、皆さんがそんな無駄なことをせずに済むか、いいお考えがありましたら、教えて下さい。

今後の予定として、10月1日からの老人医療費の負担増大、10月中旬からのインフルエンザ予防接種、年末年始の休診、などがあります。

老人医療費については、広報誌5月号から毎月掲載しております。インフルエンザ予防接種についても先月号からお知らせしております。年末年始の休診についても来月号ではお知らせする予定です。

ところが、今まで通りなら、いずれも「知らなかった」「聞かなかった」「誰も教えてくれなかった」とおっしゃる患者さんが、両手足の指では数え切れないくらい出ることでしょう。**そのような国民の無関心をいいことに、国会では与党が暴挙を繰り返して、医療制度の改悪が行われているのです。**

10月から、老人医療の負担上限を超えた場合の払い戻しは、患者さん自らが申請しなければ返金されません。また、1割負担で済むはずの方が、申請しないために2割負担をさせられることもあり得ます。

自分の健康を守るのも、財布を守るのも、他人任せではいけません。**自己責任**の時代なのです。

老人医療については、今月号が最後の予告です。

9月後半の診察は、連休が2つもありますし、駆け込みの老人医療の患者さんで、かなり混雑する見込みですのでご了承下さい。

2~3頁：くどいようですが、**老人医療の、10月からの大幅な負担増について**
4頁：カロリー0の甘味料
5頁：本のご紹介
「フォークが聴きたい」
6頁：**インフルエンザの予防接種の予約受付を開始しています。**

あしずり

写真：足摺岬(高知県)



10月から、老人医療の負担金が1割(2割)負担になります。

現在		今年10月から
当院での支払い		
1日850円 (月4回まで)		1割 (一定以上所得者は2割)
薬局での支払い		
なし		1割 (一定以上所得者は2割)

現在、薬局での支払いはありませんが、10月からは薬局でも1割(2割)の負担が必要になります。

9月中に、市町村から「**医療受給者証**」が送られてきます。それに負担割合が「1割」あるいは「2割」と記載されています。**受診時には、必ず受付にお出し下さい。お出しただけでない場合には、2割をお支払いいただかなければいけません。**

負担割合が2割となる「一定以上所得者」とは、**課税所得が年に124万円以上**の方です。

ただし、下記の場合は、課税所得が124万円以上であっても、**市町村に申請することによって、1割負担になります。**

同一世帯に老人が1人の場合：年収450万円未満

同一世帯に老人が2人の場合：年収637万円未満

申請には**期限があり、期限までに申請して認められた場合は、10月1日にさかのぼって1割負担になります。**期限を過ぎて申請した場合は、翌月以降の1日付で1割負担となり、それまでの分は2割となってしまいます。

自己負担限度額の値上げ

老人 1月当たりの限度額 (外来)			
現在		今年10月から	
3,400円		一定以上所得者	40,200円
		一般	12,000円
		低所得者	8,000円

現在の限度額は、当院のような「定額制」の診療所では3400円(850円4回)ですが、「定率制」の診療所や200床未満の病院では3200円、200床以上の病院では5300円です。

この限度額は、**1人分の月ごとの医療費の合計**です。

たとえば、ある方が

当院で	10,000円
他院で	8,000円
薬局で	6,000円
歯科で	5,000円

の医療費がかかった場合、 $+ + + = 29,000$ 円は支払わなくてはなりません。この方の収入が「一般」に当たる場合、1か月の限度額は12,000円で、**差額(17,000円)は申請することによって返ってきます**。ただし、手続き上、市町村から返ってくるのは数ヶ月後になるかもしれません。これを「**償還払い**」といいます。

(一般の国民健康保険の場合、医療機関と市町村の間で精算する、「**委任払い**」という制度がありますが、老人医療には適用されません)

したがって、「手続きがわからない」、「面倒だ」などと放っておくと、返ってくるはずのお金も返ってきません。

何よりも問題なのは、**最初の数か月間は返ってくるお金がなくて、支払うだけ**ということです。そのために、必要な受診を控えなければならない方も出る可能性があります。

費用のかかる検査は、9月末までに受けておきませんか

老人医療の方は、現在はどんな検査を受けても、1日850円(月4回まで)ですが、**10月からはすべて1割負担(収入の多い方は2割負担)になります**。

実際に1割となると、どの程度の金額になるかピンとこないかもしれません。当院での検査内容での目安をあげてみます。(10円未満は四捨五入)

血液検査(内容によりますが、全般的な検査で)	500~600円程度
心電図	150円
胸部X線写真	170円
超音波検査(腹部エコー)	550円
胃カメラ	1200円前後
(組織検査をした場合)	(2500円前後)
(ピロリ菌検査をした場合)	(200~500円加算)
大腸ファイバー	1800円前後
(組織検査をした場合)	(3100~5500円前後)
(ポリープを切除した場合)	(6500~8300円前後)

内視鏡検査の費用は、組織検査の個数や場所、使用する薬剤などによって異なりますので、ご了承下さい。

上記の検査料以外に、初診料・再診料・(病名によって)慢性疾患指導料・(他院からの紹介の場合)診療情報提供料・(投薬をした場合)処方箋料などが加算されます。

ゼロ カロリー0の甘味料



糖尿病あるいは肥満で、カロリー制限の必要な患者さんは、当院でも(院長を含めて)大勢おられます。

調理に、コーヒー・紅茶などの飲料に、あるいはお菓子などに砂糖はかかせませんが、カロリーの摂りすぎの元になります。

低カロリーの甘味料としては、「シュガーカット」という商品名が浮かぶかもしれませんが、「シュガーカット」は砂糖の2倍の甘さで、1/3のカロリーということで、同じ甘さなら1/6のカロリーになります。最近では各メーカーから、カロリー0の甘味料が発売されています。



「シュガーカット」は(株)浅田飴の製品ですが、同社からも、カロリー0の「エリスリム」が出ています。

<http://www.asadaame.co.jp/>

写真上から、「パルスイート」カロリー0(味の素(株))

<http://www.ajinomoto.co.jp/>

「パルスイート」カロリー1/10という商品もありますので、ご注意ください。

「ネクスト」ノンカロリータイプ(台糖(株))

<http://www.taito-group.co.jp/>



「シュガーネクスト」カロリー1/5タイプという商品もありますので、ご注意ください。

ラカントS(サラヤ(株))

<http://www.saraya.com/>

いずれも、共通する成分は、「エリスリトール」というトウモロコシからとれる糖分です。

写真の3つは味見しましたが、エリスリトール以外の成分によって味が違うのでしょうか。私の好みは、「ネクスト」でした。

各社のホームページには、それぞれを使用した、おかずやデザート の作り方も載っています。

先月読んだ本のご紹介

青春のマイ・ソング210曲
フォークが聴きたいとみさわ いっせい
富澤 一誠 著

徳間文庫 724円(税別)

1960年代半ばから「フォーク・ソング」と呼ばれていた音楽の分野は、一時「ニュー・ミュージック」と呼ばれ、今ではレコード屋では「^{ジェイ}POP」という棚に並べられています。これらの音楽を「シニア・フォーク」として応援しようという活動を、「FFA(フォーク・フレンドシップ・アソシエーション)」という団体がしています。この本は、その公式ブックです。

見開き2ページで1曲を紹介していますが、単なる解説ではなく、時代背景・スタッフの証言などもまじえて、当時を知っている人には特に興味ある内容だと思えます。

バラが咲いた(マイク真木、66年)から悪女(中島みゆき、81年)まで16年間の210曲が紹介されています。この期間は、私の学年でいうと、小学1年~大学4年に当たります。

当時の記憶があるのは、中学2年頃からで、この本のちょうど後半に当たりますが、20年から30年前とは思えないほど鮮やかに思い出すことがあります。

曲名の一部をご紹介します。

この広い野原いっぱい(森山良子、67年)、受験生ブルース(高石ともや、68年)、風(はしだのりひことシューベルツ、69年)、白いブランコ(ビリー・バンバン、69年)、空よ(トワ・エ・モア、70年)、戦争を知らない子供たち(ジローズ、71年)、結婚しようよ(吉田拓郎、72年)、学生街の喫茶店(ガク、72年)、心の旅(チューリップ、73年)、神田川(かぐや姫、73年)、心もよう(井上陽水、73年)、ひこうき雲(荒井由実、73年)、精霊流し(グレープ、74年)、ふれあい(中村雅俊、74年)、22才の別れ(風、75年)、「いちご白書」をもう一度(バンバン、75年)、なごり雪(イルカ、75年)、時代(中島みゆき、75年)、遠くで汽笛を聞きながら(アリス、76年)、酒と泪と男と女(河島英五、76年)、夢想花(円広志、78年)、関白宣言(さだまさし、79年)、昴(谷村新司、80年)

FFAのホームページ <http://www.ffa-j.net>

インフルエンザの予防接種・予約を受け付けています

接種は、10月中旬からになりますが、毎年末にはお断りすることがあります。十分な数量を確保するつもりですが、できるだけ早めに予約をお願いいたします。

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12~2月には流行して、学校や保育所・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、受験生の方もご検討下さい。

なお、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、今シーズンに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ので、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(山東株)の3種類の混合です。B型は今年変更になっています。)

接種回数は、**65才以上は1回、12才以下は2回。**

13~64才は、昨年接種した方あるいは発病した方は1回、それ以外の方は2回をお勧めします。

2回の場合は、1~4週間あけて頂きます。有効期間は、2週間目~5か月間とされていますので、**11月末までには受けて頂くことをお勧めします。**

接種料金は、**1回 1800円**です。(初診の方は、2300円)

65才以上の方は公的な補助があり、負担は1000円です。

(八尾市在住で10月15日~12月27日にお受けになる場合に限られます。)

日本医師会提供の健康番組

「**からだ元気科**」

毎週金曜日 11:00~11:25

読売テレビ(10チャンネル)

9月 6日 外科医の一日

13日 胃がん

20日 食道がん

27日 肺がん

また日本人の平均寿命が延びました。

男 78.07歳(前年比 +0.35)

女 84.93歳(前年比 +0.33)

(2001年簡易生命表より)

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