



〒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)

2頁：血圧自己測定のおすすめ
3頁：インフルエンザが大流行中
花粉症の季節です
4頁：極細胃カメラの検査開始

大したことではない

「公約を守れなかったのは、大したことではない」と総理大臣に聞き直られたら、国民はどうしたらよいのでしょうか。以前から指摘してきましたが、具体的なことは何もおっしゃらない、誰かに「丸投げ」するだけで実行が伴わない。

高い支持率だけが頼りの総理大臣が、「支持していただいている」国民に対してこんな聞き直りをしたらどうしようもありません。大した政治家ではないと自分で認めたようなものです。



(平成15年元旦、関西空港にて)

不景気だ、デフレだと暗い話題の多い中で、一筋の光でも見つけたいのですが、今年4月から公的年金の給付は、0.9%引き下げられます。介護保険の保険料は、ほとんどの自治体で引き上げられます。

健康保険も保険料が上がるうえに、自己負担は2割から3割へと重くなります。



(JR四国 八幡浜駅にて)

昨年10月の老人医療改定前もそうでしたが、今回も改定前(3月)には、安いうちに診察・投薬や検査を受けておこうという患者さんが増えると思います。

特に内視鏡検査(胃カメラ・大腸ファイバー)をご希望の方は、早めに予約して頂きますようお願いいたします。

自民党のお偉いさんの地元では、田んぼの真ん中でも新幹線の駅ができるそうですが、私の田舎のJRでは「ワンマン列車」(バスではありません!)が走っています。

(1両だけなので、列車とはいわないかもしれませんが)

特急も走りますが、急行は(特急に格上げされて)なくなりました。特急料金を払うか、払わずに3倍くらいの時間をかけて各駅停車に乗るかの選択しかありません。当然、利用者がさらに減るといふ悪循環でしょうか。

あと1か月がまんすれば、春の季節は来ますが、日本の社会に経済に春はいつ来るのでしょうか。とにかく健康には十分お気をつけ下さい。

毎月初回の受診時には、必ず「保険証」や「医療証」をご持参下さい。

血圧自己測定のおすすめ

脳梗塞・心筋梗塞などの動脈硬化性疾患がふえており、高血圧症の診断基準も少しずつ厳しくなっています。

一昔前までは、収縮期血圧(上) / 拡張期血圧(下)が、140 / 90までは正常とされていましたが、現在は下の表の通り、**120未満 / 80未満が理想的な血圧**とされています。(学会によって、区分・名称が若干異なります)

高血圧症として治療を受けている方はもちろん、そうでない方も自己管理としての血圧測定をしていただけたらと思います。

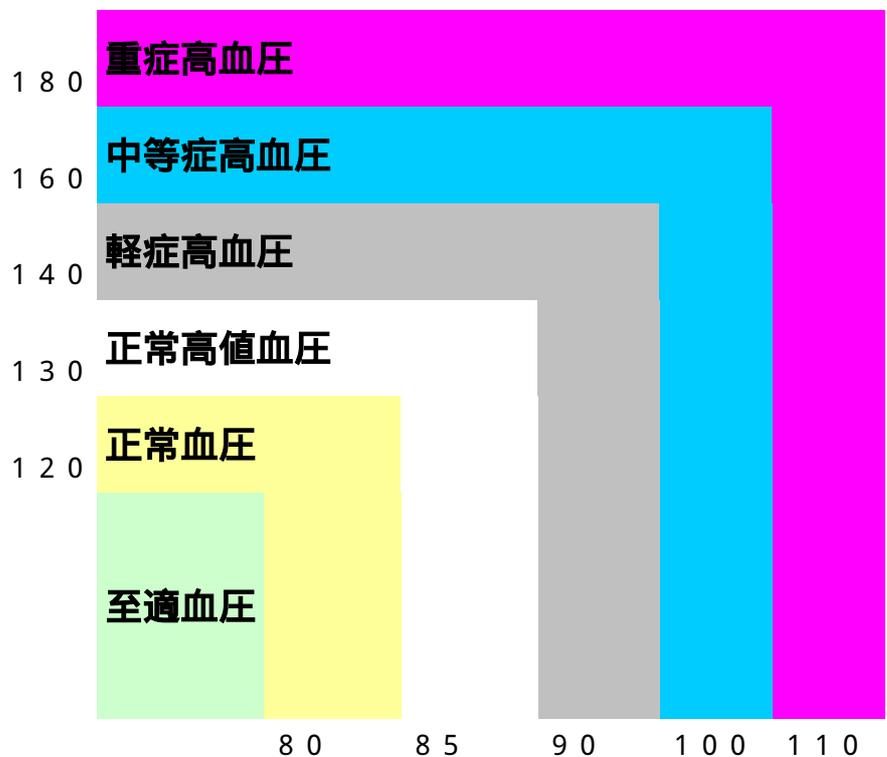
慣れないと面倒くさいですが、習慣にしていれば、毎日測らないと物足りなくなってくるかもしれません。

まず、血圧計を買って頂かなければいけません。測る場所によって、**上腕用**(肘の上に巻く)、**手首用**、**指用**があります。できるだけ心臓に近い場所で測る方が正確なので、できれば **指用** ですが、**手首用** も手軽に測れるので悪くはありません。

ナショナル・オムロンなどが出していますので、電器屋などで買えます。

毎日きまった時間(できれば起床後か就寝前)に、イスに5分くらい座って安静の後、測って下さい。変動がある場合は、2回測って平均をとって下さい。

血圧を記録する「血圧手帳」をお渡ししますので、ご希望の方は遠慮なくお申し出下さい。



当院では、お支払いに、デビットカード(郵便局や銀行のキャッシュカード)・クレジットカードをご利用頂けます。

インフルエンザが流行しています

近年にない大流行で、老人施設で亡くなった方も出ています。2月末までは、流行が続くと思われますので、ご注意ください。



先月号で、インフルエンザの初期(A・B型ともに有効)に内服すると非常に効果のある、「**タミフル**」という薬(写真左)をご紹介しましたが、大流行のため入手困難となっています。緊急で輸入するそうですが、入手可能になるのは2月中旬とのことです。

「タミフル」以外に、「**リレンザ**」(A・B型ともに有効な吸入薬)、「**シンメトレル**」(A型のみ有効な内服薬)という薬もありますが、いずれも入手困難です。

とにかく予防が一番大事です。予防接種はもう遅いので、一般的なことですが、外出から帰ったらうがいと手洗いをして下さい。体力が落ちていると感染しやすいので、ご注意ください。

インフルエンザ相談ホットライン(国立感染症研究所感染症情報センター)

〒162-0052 東京都新宿区戸山1-23-1

電話：03-5285-1231 ファックス：03-5285-1233 電子メール：influenza@nih.go.jp

厚生労働省健康局結核感染症課

〒100-8045 東京都千代田区霞ヶ関1-2-2

電話：03-5253-1111(内線2388) ファックス：03-3581-6251 <http://www.mhlw.go.jp>

日本医師会感染症危機管理対策室

〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16

電話：03-3946-2121(代表) 03-3942-6485(直通) ファックス：03-3946-2684

ホームページアドレス：<http://www.med.or.jp/>

花粉症の季節です

花粉症の方には、うっとうしい季節になりました。原因として一番多いのは、ご存じスギ花粉ですが、今年は平年よりも多いそうです。近畿地方では2月上旬には花粉の飛散が始まるようですが、平年の2倍、昨年より4～5倍と予想されています。

毎年、花粉症に苦しむ方は、早めに薬の服用を始める方が良いと思います。個人差はありますが、目安としては、2週間くらい前から服用した方が症状が軽くて済むようです。ということは、もうのみ始めた方がいいということです。

当院はアレルギー専門ではありませんので、特殊な検査や治療はできませんが、一般的な検査(アレルギーの血液検査)や治療(内服薬・点眼薬・点鼻薬等の処方)はしておりますので、ご相談下さい。

40才以上の八尾市民の方は、年1回健診(採血・検尿・心電図)が無料で受けられます。予約なしで、随時可能です。

ごくぼそ

極細胃カメラによる検査を始めます

当院では、できるだけ楽に検査を受けて頂くために、新製品の細い(画質は現在と同等です)内視鏡を購入することにしました。

現在当院で使用している内視鏡の直径は9.0mmですが、新しい内視鏡の直径は6.5mmです。**先端部の直径は5.0mm**とさらに細くなっていて、非常に飲み込みやすくなっています。

検査開始は2月中旬を予定しています。

なお、細いために、止血や異物摘出などの処置はできません(組織検査はできます)。その場合は現在の内視鏡を使うこととなりますので、ご了承下さい。

万年筆型注入器用ディスプレイ針

BD マイクロファインプラス 医療用具承認番号 20400BZY00746000



製品名	針サイズ	パッケージ色	針サイズ	パッケージ色
マイクロファインプラス	29G	赤	30G	黄
	31G	青	31G×5mm	紫



製品名	針サイズ	パッケージ色	針サイズ	パッケージ色
マイクロファインプラス	29G	赤	30G	黄
	31G	青	31G×5mm	紫

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)

- 2月 7日 褥創(じょくそう)床ずれ
- 14日 もやもや病
- 21日 花粉症
- 28日 うつ病
- 3月 7日 肝臓がんの最新治療
- 14日 婦人科のがん
- 21日 禁煙宣言
- 28日 脊椎の病気

糖尿病でインスリン治療を受けておられる患者さんへ

近々、注射針の箱が変更されます。針は全く同じですので、ご了承下さい。

インスリン注射用の注射器や血糖測定器の具合が悪い時などは、遠慮なくお申し出下さい。

当院でもできるだけ予備を置くようにしていますが、新たに注文すると日にちがかかる場合がありますので、早めにお申し出下さい。

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